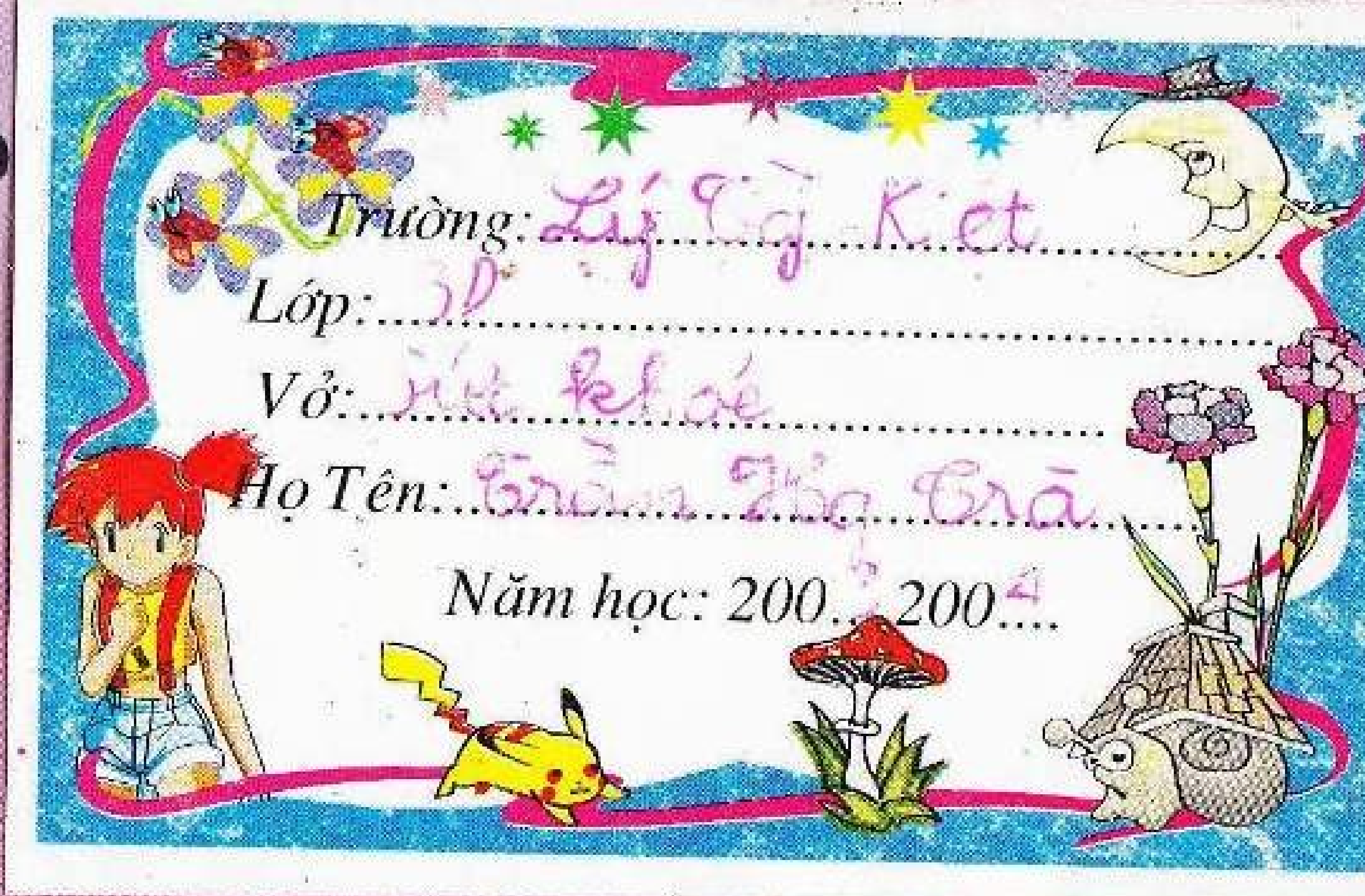
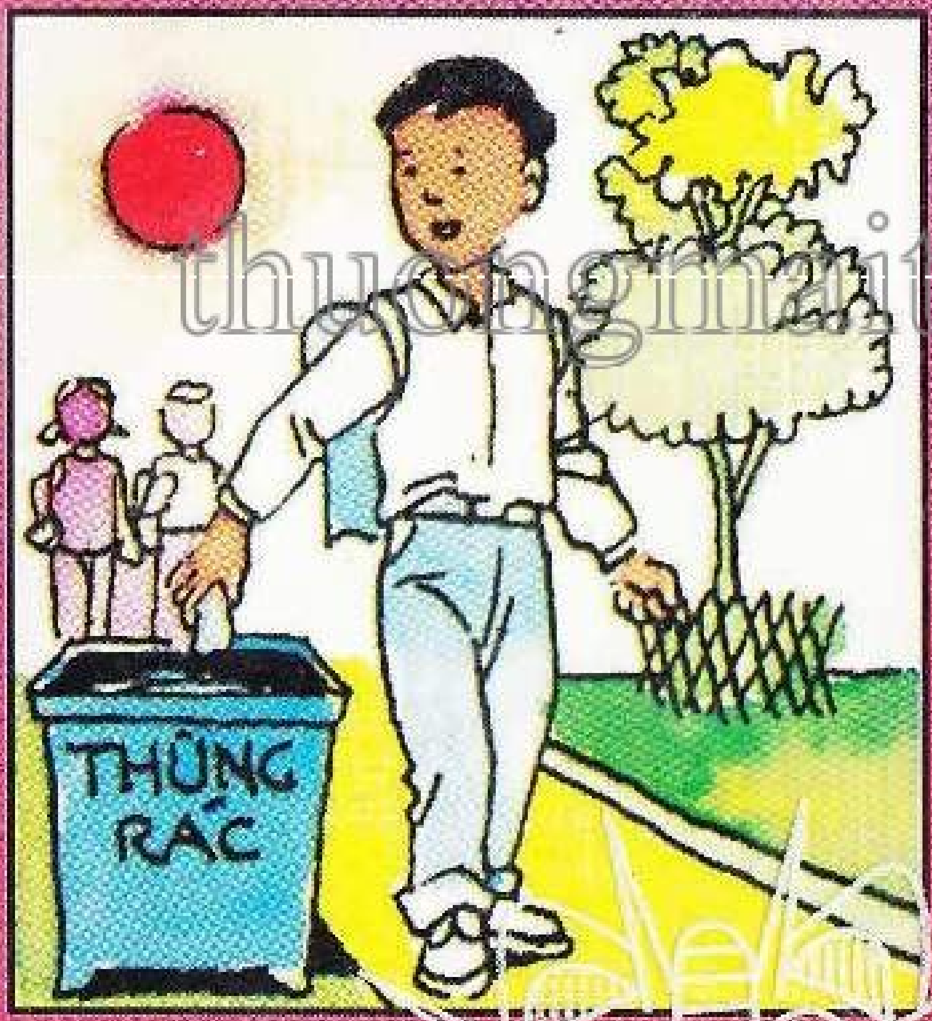
BỘ GIÁO D

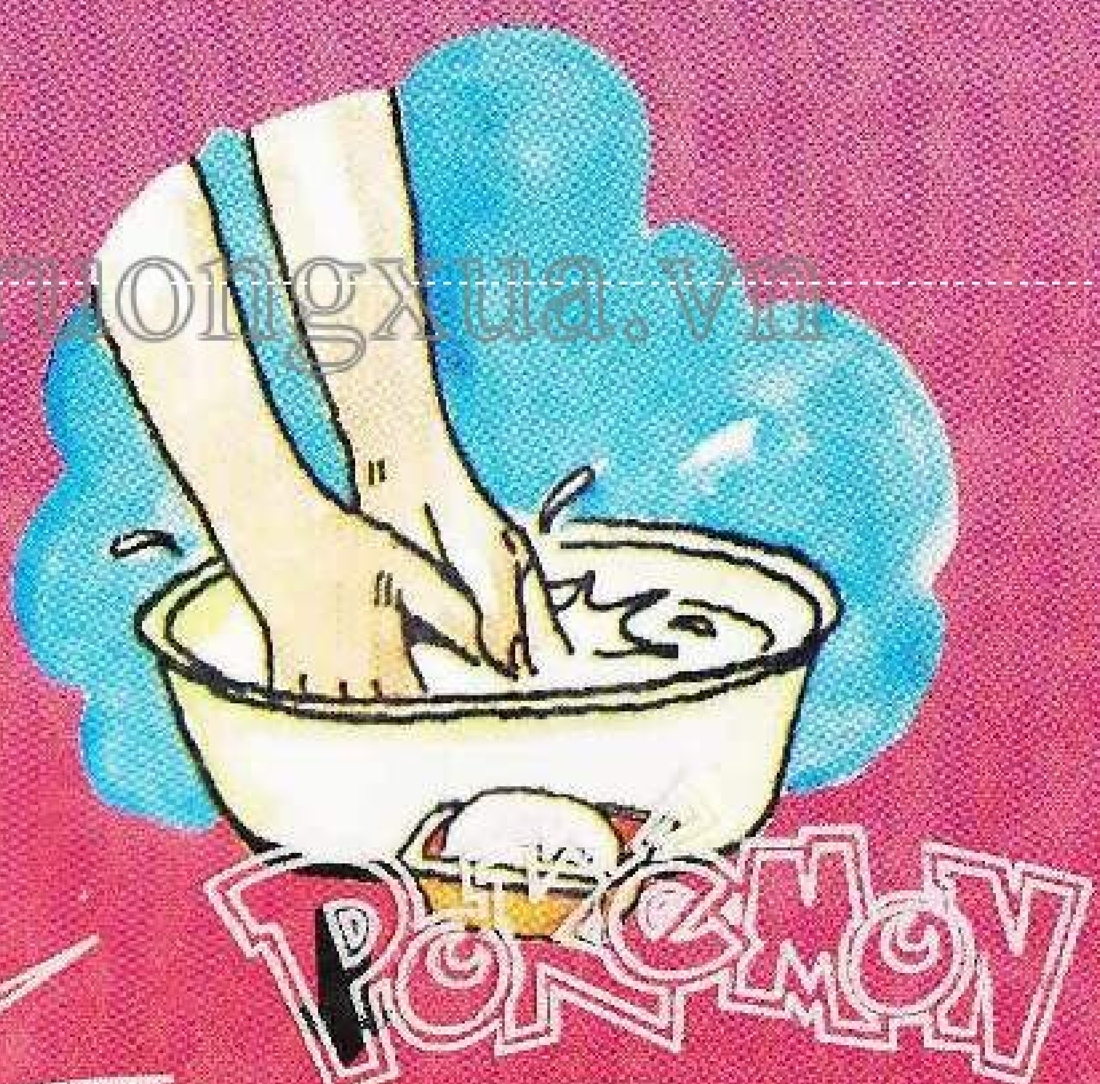
SỨC



3

thuongmaitruongxua.vn





NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC

thuongmait

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

TRẦN VĂN DẦN

SỨC KHỎE 3

uongxua.vn

(Tái bản lần thứ sáu)

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC

371.014(075)
GD - 03

1018/63 - 02

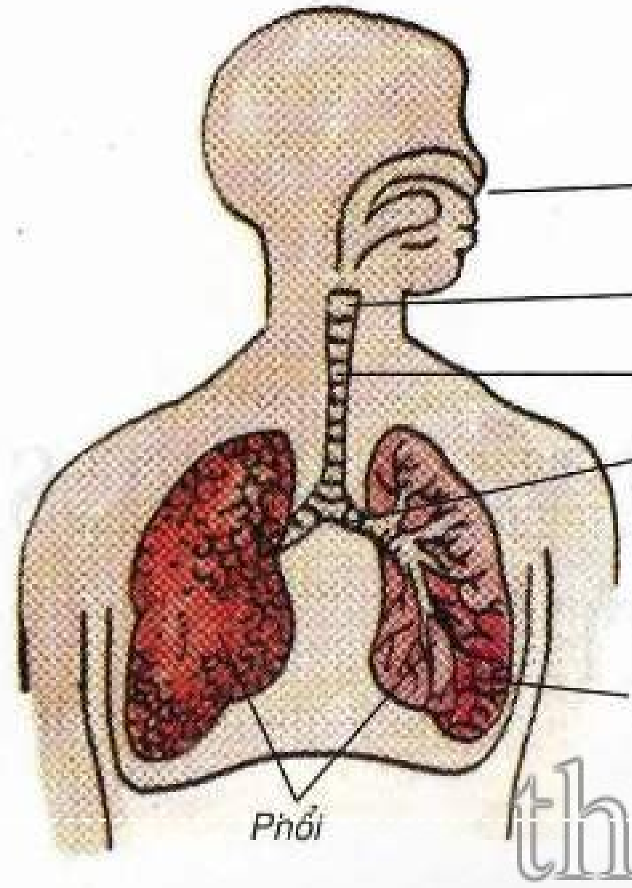
Mã số : 1H320T3

1

BẢO VỆ VÀ GIỮ VỆ SINH THÂN THỂ

truongxua.vn

1 BẢO VỆ VÀ GIỮ VỆ SINH CƠ QUAN HÔ HẤP



Hình 1. Cấu tạo sơ lược của cơ quan hô hấp.

1. CẤU TẠO VÀ NHIỆM VỤ CỦA CƠ QUAN HÔ HẤP

Cơ quan hô hấp gồm có lỗ mũi, thanh quản, khí quản, phế quản và hai lá phổi. Cơ quan hô hấp có nhiệm vụ dẫn ô-xi từ môi trường vào phổi để trao đổi và đưa khí các-bô-níc từ phổi ra ngoài.

2. BẢO VỆ CƠ QUAN HÔ HẤP

Muốn bảo vệ và giữ vệ sinh cơ quan hô hấp, ta phải thực hiện các điều sau :

- Hằng ngày, phải rửa sạch mũi, súc miệng bằng nước muối pha loãng.

- Tập thở hít không khí trong lành ở ngoài trời vào các buổi sáng, sau khi ngủ dậy.

- Không hút các loại thuốc lá, thuốc lào và ma túy.

Hình 2. Thường xuyên tập thể dục buổi sáng.

ruongxua.vn

Cơ quan hô hấp gồm có mũi, thanh quản, khí quản, phế quản và hai lá phổi. Cơ quan hô hấp rất quan trọng đối với sự sống của con người. Cơ quan này bị viêm nhiễm sẽ gây ảnh hưởng xấu tới sức khỏe. Nghiện hút thuốc lá, thuốc lào, ma túy, sẽ gây một số bệnh nguy hiểm cho cơ quan hô hấp.

Muốn bảo vệ cơ quan hô hấp, ta phải nâng cao sức khỏe, giữ vệ sinh cơ quan hô hấp và hít thở không khí trong lành.

CÂU HỎI

1. Hãy nêu cấu tạo của cơ quan hô hấp.
2. Nhiệm vụ của cơ quan hô hấp là gì ?
3. Muốn giữ vệ sinh cơ quan hô hấp thì em phải làm gì ?

2 PHÒNG BỆNH ĐƯỜNG HÔ HẤP

Hình 3. Bị viêm phổi do nhiễm lạnh.

1. BỆNH VIÊM HỌNG

Bị viêm họng là do không biết giữ vệ sinh đường mũi - họng, do biến chứng của bệnh cúm, sởi..., do bị nhiễm lạnh. Muốn phòng bệnh này phải giữ vệ sinh mũi - họng hằng ngày, khi mắc bệnh cúm, sởi, sâu răng... phải chữa ngay.

2. BỆNH VIÊM PHẾ QUẢN

Nguyên nhân mắc bệnh là do bị nhiễm lạnh, mùa rét không mặc ấm, hở ngực, hở cổ ; do hút và hít phải khói thuốc lá. Muốn phòng bệnh phải giữ ấm cơ thể về mùa đông, không hút thuốc lá.

3. BỆNH VIÊM PHỔI

Trẻ em dễ mắc bệnh viêm phổi, nguyên nhân chủ yếu là do bị nhiễm lạnh hoặc biến chứng của các bệnh nhiễm trùng hoặc do cơ thể quá gầy, yếu. Muốn phòng bệnh phải nâng cao sức khỏe, giữ ấm cơ thể.

thuongmaitr

Hình 4. Hút thuốc lá có hại cho những người xung quanh.

Hình 5. Không hút thuốc lá khi bạn mời.

Các bệnh viêm họng, viêm phế quản, viêm phổi là những bệnh hay gặp ở trẻ em. Các bệnh này thường gây ra các biến chứng nặng. Muốn phòng bệnh ta phải nâng cao sức khỏe, luyện tập thể dục và không hút thuốc lá.

CÂU HỎI

1. Muốn đề phòng các bệnh đường hô hấp, em phải làm gì ?
2. Em hãy kể một số bệnh đường hô hấp.
3. Hút thuốc lá có hại gì ?

3 THỰC HÀNH

Khi tập thể dục để nâng cao sức khỏe, ta phải chú ý các điều sau đây :

1 Nơi tập thể dục phải có không khí trong sạch như ở vườn cây xanh, trong công viên, ven hồ, bờ biển, sườn đồi... Nếu ở thành phố, thị xã thì nên tập ở dọc các hè phố có nhiều cây xanh, ngoài ban công...

2 Phối hợp nhịp nhàng giữa động tác hít vào sâu với vươn hai tay và ưỡn ngực để không khí vào sâu các phế nang.

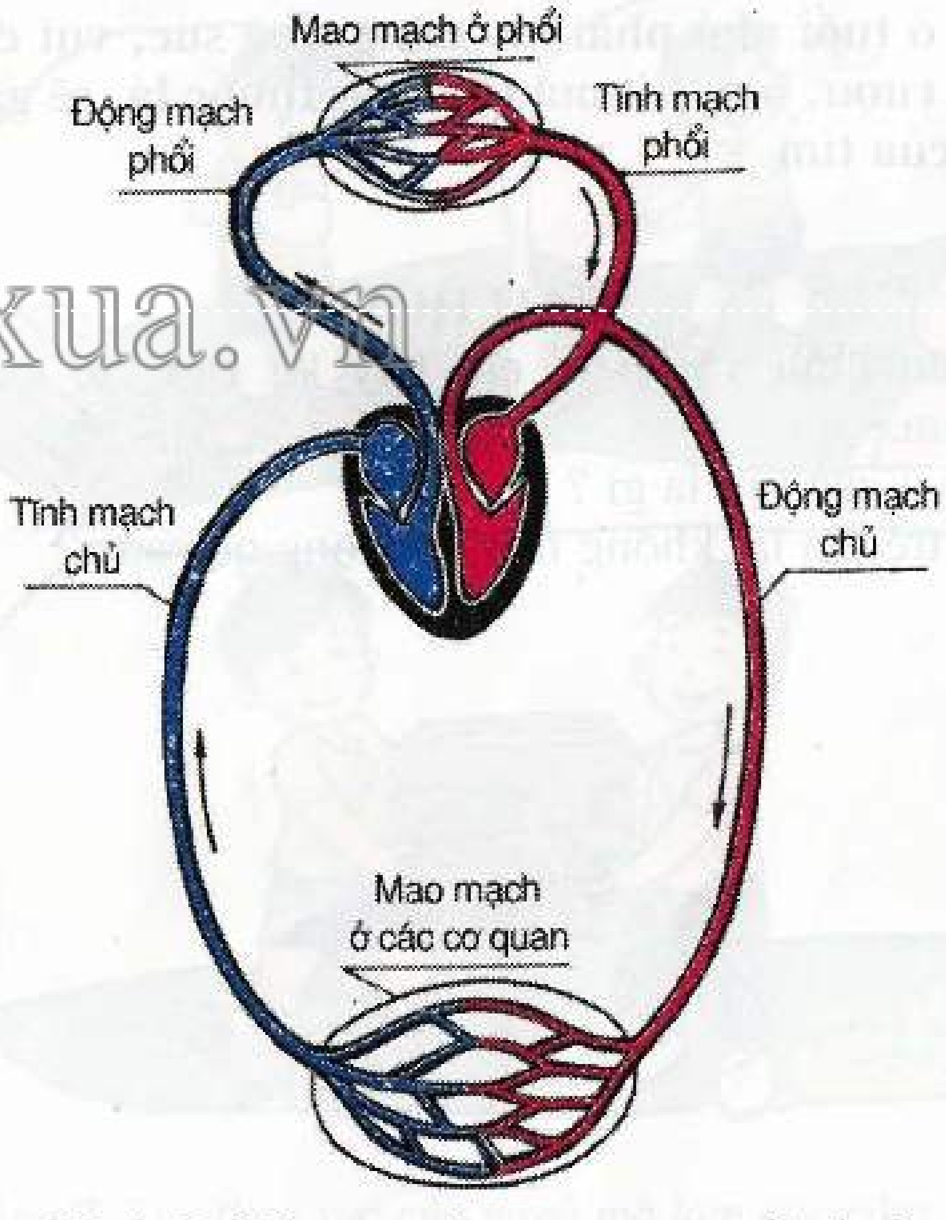
3 Duy trì tập thể dục đều đặn hằng ngày vào các buổi sáng sau khi thức dậy, không được tập quá sức.

thuongmaitr

4 BẢO VỆ VÀ GIỮ VỆ SINH CƠ QUAN TUẦN HOÀN

1. CẤU TẠO VÀ NHIỆM VỤ CỦA CƠ QUAN TUẦN HOÀN

Cơ quan tuần hoàn gồm có tim và các mạch máu. Tim luôn luôn co bóp để bơm máu đi khắp cơ thể. Các mạch máu bao gồm động mạch, tĩnh mạch và mao mạch. Các mạch máu có nhiệm vụ đem máu đi khắp cơ thể và dẫn máu trở về tim.



Hình 6. Cấu tạo sơ lược cơ quan tuần hoàn.

ruongxua.vn

2. BẢO VỆ VÀ GIỮ VỆ SINH CƠ QUAN TUẦN HOÀN

Cơ quan tuần hoàn của trẻ em phát triển và hoàn thiện dần theo sự lớn lên của cơ thể. Ở lứa tuổi nhỏ mà phải lao động nặng hay vui chơi quá sức sẽ ảnh hưởng đến cơ quan tuần hoàn. Ăn uống không cân đối các chất dinh dưỡng, uống rượu, bia, cà phê, hút thuốc lá, hít ma túy cũng ảnh hưởng tới tim, mạch.

Cơ quan tuần hoàn gồm có tim, động mạch, tĩnh mạch và các mao mạch. Nhiệm vụ quan trọng của các bộ phận trên là bơm máu chứa nhiều khí ô-xi từ tim đến các cơ quan trong cơ thể và dẫn máu chứa nhiều khí các-bô-níc từ các cơ quan trở về tim, lên phổi để trao đổi khí.

Nếu ở tuổi nhỏ phải lao động quá sức, vui chơi quá độ, uống rượu, bia, hít ma túy, hút thuốc lá, sẽ gây ra sự mệt mỏi của tim.

CÂU HỎI

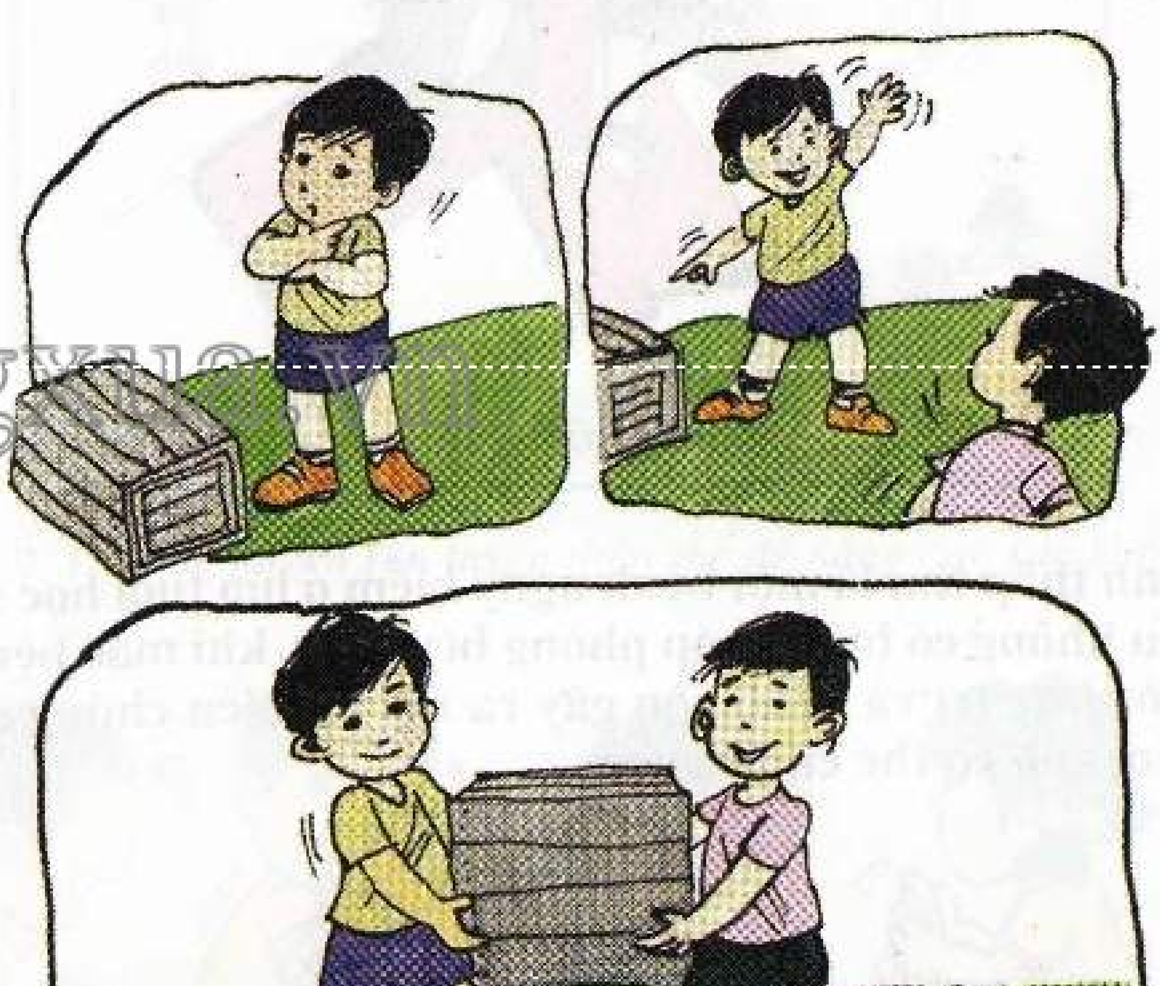
thuongmaitr

1. Nhìn vào hình vẽ số 6, em hãy kể cấu tạo của cơ quan tuần hoàn.
2. Nhiệm vụ của tim là gì ?
3. Tại sao trẻ em lại không nên lao động quá sức ?

5 PHÒNG BỆNH TIM, MẠCH

Bệnh thấp tim là bệnh thường gặp ở trẻ em. Bệnh này do khi bị viêm họng, viêm các xoang ở mặt hoặc viêm a-mi-đan mà không được chữa khỏi và cứ bị đi bị lại nhiều lần, sẽ có nguy cơ dẫn đến bệnh khớp và tim.

Bệnh thấp tim để lại di chứng nặng nề cho van tim, cuối cùng gây suy tim.



truongxua.vn

Hình 7. Tùy theo sức của mình mà làm các công việc.

Muốn phòng bệnh về tim, mạch, ta phải biết giữ gìn vệ sinh đường mũi - họng. Về mùa lạnh, phải giữ ấm cổ và ngực cũng như bàn tay và bàn chân. Ăn uống đủ chất nhưng phải điều độ. Lao động phải phù hợp với sức khỏe và độ tuổi, không được làm việc quá sức, không vui chơi quá độ.

Hình 8. Không mang vật nặng quá sức của mình.

thuongmaitr

Bệnh thấp tim là một bệnh nguy hiểm ở lứa tuổi học sinh. Nếu không có biện pháp phòng bệnh tốt, khi mắc bệnh sẽ khó chữa trị và bệnh còn gây ra những biến chứng nguy hiểm cho cơ thể của các em.

CÂU HỎI

1. Em hãy nêu nguyên nhân gây bệnh thấp tim.
2. Bệnh thấp tim có tác hại gì đối với người bệnh ?
3. Muốn phòng bệnh thấp tim, em phải làm gì ?

6 RÈN LUYỆN THÂN THỂ, ĂN UỐNG, VUI CHƠI HỢP VỆ SINH ĐỂ PHÒNG BỆNH TIM, MẠCH

Hình 9. Thường xuyên rèn luyện thân thể để nâng cao sức khỏe.

ruongxua.vn

Hình 10. Vui chơi cũng là một hình thức rèn luyện thân thể và tinh thần.

Hình 11. Các thức ăn có nhiều chất dinh dưỡng.

Các hình thức rèn luyện thân thể như tập thể dục, nhảy tại chỗ, tập chống tay, hít thở khí trời trong sạch... Các trò chơi giải trí như đá cầu, nhảy dây, vật tay... kết hợp với ăn uống đủ chất, giữ ấm cơ thể về mùa lạnh. Tất cả các hình thức trên sẽ giúp cho các em phòng tránh được bệnh tim, mạch.

CÂU HỎI

1. Em hãy kể những động tác thể dục nào phù hợp với sức khỏe của em ?
2. Nhìn vào hình số 9 và 10, em hãy kể các bạn đang tập những động tác thể dục và trò chơi nào ?
3. Em hãy kể tên các loại thức ăn có trong hình 11.

thuongmaitr

7 ÔN TẬP

Cơ quan hô hấp và tuần hoàn là những cơ quan quan trọng của con người. Cơ quan hô hấp bao gồm mũi, thanh quản, khí quản, phế quản và hai lá phổi. Cơ quan tuần hoàn gồm có tim và các mạch máu.

Những bệnh thường gặp ở hai cơ quan này là viêm họng, viêm phế quản, viêm phổi và thấp tim. Những bệnh này ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe, nhiều khi rất nguy hiểm.

Muốn đề phòng các bệnh trên, chúng ta phải giữ vệ sinh cơ thể trong sinh hoạt hằng ngày, thường xuyên rèn luyện thân thể và ăn uống đầy đủ các chất.

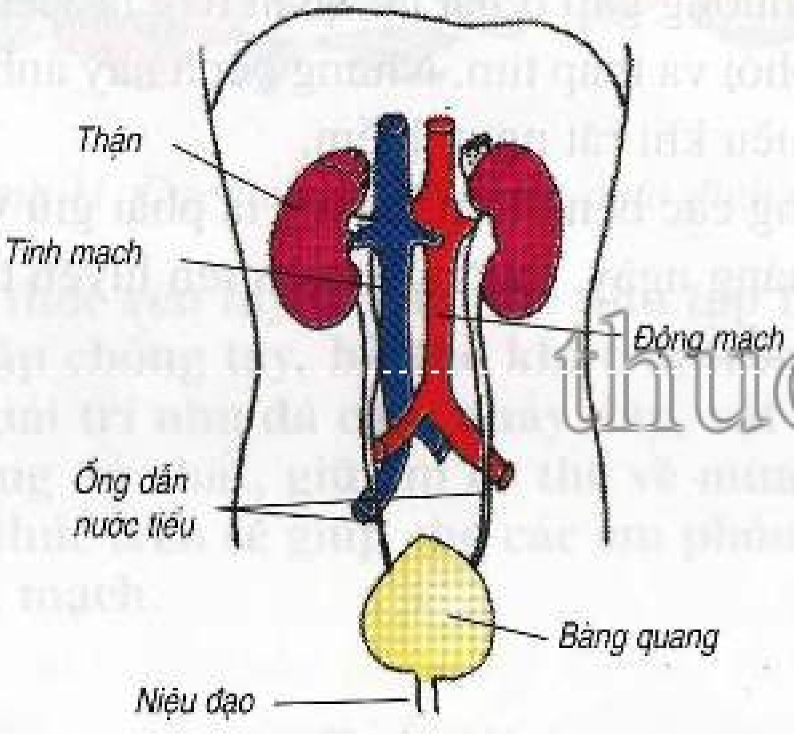
truongxua.vn

8 BẢO VỆ VÀ GIỮ VỆ SINH CƠ QUAN TIẾT NIỆU

1. CẤU TẠO VÀ NHIỆM VỤ CỦA CƠ QUAN TIẾT NIỆU

Cơ quan tiết niệu gồm có hai quả thận, ống dẫn nước tiểu, bàng quang và niệu đạo.

Nhiệm vụ của cơ quan tiết niệu là lọc và đào thải nước tiểu ra khỏi cơ thể.



Hình 12. Cấu tạo sơ lược cơ quan tiết niệu.

2. BẢO VỆ VÀ GIỮ VỆ SINH CƠ QUAN TIẾT NIỆU

Trẻ em thường mắc các bệnh như thận bị nhiễm mỡ, viêm thận và nhiễm trùng từ bên ngoài vào.

Muốn đề phòng các bệnh trên, ta phải giữ ấm cơ thể về mùa lạnh (nhất là phải giữ ấm cổ, ngực, hai bàn chân), phòng tránh các bệnh viêm họng, viêm a-mi-đan. Hằng ngày, phải giữ vệ sinh bộ phận sinh dục ngoài để đề phòng các bệnh nhiễm trùng.

thuongmaitr

Cơ quan tiết niệu gồm có thận và một số bộ phận khác. Nhiệm vụ quan trọng nhất của cơ quan này là lọc và đào thải nước tiểu ra ngoài.

Các bệnh hay gặp ở cơ quan tiết niệu là viêm thận, thận nhiễm mỡ, sỏi thận và nhiễm trùng.

Muốn đề phòng các bệnh trên, ta phải giữ gìn vệ sinh cơ thể, biết bảo vệ cơ thể, nhất là về mùa lạnh.

CÂU HỎI

1. Quan sát hình số 12, em hãy nêu cấu tạo của cơ quan tiết niệu.
2. Cơ quan tiết niệu thường bị những bệnh gì ?
3. Muốn đề phòng các bệnh ở cơ quan tiết niệu, em phải làm gì ?

ruongxua.vn

9 BỆNH AIDS

1. NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH

Hình 13. Tiêm chích ma túy là nguyên nhân gây ra bệnh AIDS.

Hình 14. Bệnh AIDS còn lây qua đường truyền máu.

Hình 15. Bệnh AIDS truyền từ người mẹ sang bào thai.

- Bệnh AIDS là do một loại vi-rút có tên gọi là HIV gây nên.
- Bệnh AIDS là một bệnh rất nguy hiểm cho tất cả mọi người. Người nào mắc phải bệnh này sẽ không còn sức chống đỡ với các bệnh tật khác.

Hiện nay, chưa có một loại thuốc nào chữa khỏi bệnh này.

2. CÁCH LÂY TRUYỀN BỆNH

- Do tiêm chích ma túy mà lây bệnh AIDS giữa những người nghiện ma túy với nhau.
- Do truyền máu của những người bị nhiễm vi-rút HIV sang cho người khác.
- Do sử dụng các dụng cụ y tế không được tiệt trùng kĩ khi chữa bệnh như kim tiêm, dao, kéo...
- Do mẹ truyền sang cho con ở trong bào thai.

uongxua.vn

Bệnh AIDS là một bệnh thế kỉ, nếu không có biện pháp đề phòng sẽ làm cho rất nhiều người bị nhiễm bệnh. Cho tới nay, vẫn chưa có loại thuốc nào chữa khỏi được bệnh này.

Con đường lây truyền bệnh hay gặp là do tiêm chích ma túy, do truyền máu, do sử dụng các dụng cụ y tế chưa được tiệt trùng kĩ, do mẹ truyền cho con ở trong bào thai,...

CÂU HỎI

1. Tại sao gọi bệnh AIDS là một bệnh nguy hiểm ?
2. Qua các hình số 13, 14, 15, em hãy kể các nguyên nhân gây bệnh AIDS.

10 XÂY DỰNG NẾP SỐNG LÀNH MẠNH ĐỂ PHÒNG TRÁNH BỆNH AIDS

Người nhiễm vi-rút HIV vẫn sống bình thường trong nhiều năm mới phát sinh bệnh. Trong suốt thời gian đó, họ vẫn có thể truyền bệnh sang cho người khác. Do đó, trong cuộc sống hằng ngày, ta phải chú ý một số điều sau đây để tránh xa căn bệnh của thế kỉ này :

- Xây dựng cho mình một nếp sống lành mạnh, không nghiện hút, hít bất kì một loại ma túy nào. Tránh xa những nơi tụ tập chơi bời không lành mạnh.
- Khi sử dụng các dụng cụ y tế để chữa bệnh, phải tiệt trùng thật kĩ.
- Tạo ra một nếp sinh hoạt, vui chơi văn minh như xem phim, đọc sách, tập thể thao, thể dục, sinh hoạt văn nghệ...

thuongmaitr

CÂU HỎI

1. Bệnh AIDS lây truyền do những con đường nào ?
2. Làm thế nào để phòng tránh bệnh AIDS ?

11 ÔN TẬP

1. Em hãy nêu cấu tạo của cơ quan tiết niệu.

2. Nhiệm vụ quan trọng nhất của cơ quan tiết niệu là gì ?

3. Tại sao về mùa lạnh, em phải giữ ấm cơ thể và hai bàn chân ?

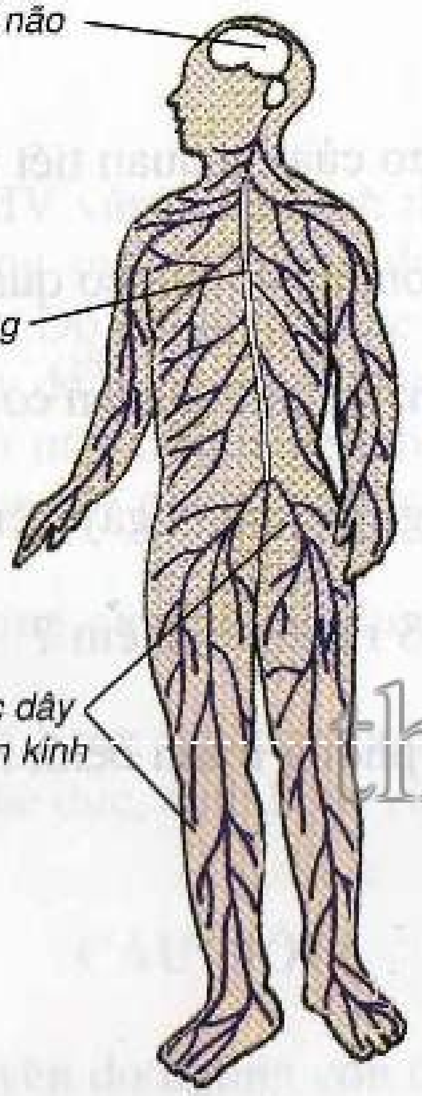
4. Em hãy nêu các nguyên nhân gây bệnh AIDS.

5. Tại sao bệnh AIDS rất nguy hiểm ?

6. Ta phải làm gì để phòng tránh bệnh AIDS ?

uongxua.vn

12 BẢO VỆ VÀ GIỮ VỆ SINH CƠ QUAN THẦN KINH



Hình 16. Cấu tạo sơ lược cơ quan thần kinh

1. CẤU TẠO HỆ THẦN KINH

Cơ quan thần kinh gồm có hệ thần kinh trung ương và hệ thần kinh ngoại biên.

Hệ thần kinh trung ương có bộ não và tủy sống.

Hệ thần kinh ngoại biên gồm các dây thần kinh xuất phát từ tủy sống đi khắp cơ thể.

2. NHIỆM VỤ CỦA HỆ THẦN KINH

Hệ thần kinh có nhiệm vụ chỉ huy mọi suy nghĩ và hoạt động của cơ thể, giúp cho con người có cảm giác nóng - lạnh, đau đớn, buồn - vui...

Cơ quan thần kinh giữ vai trò rất quan trọng đối với cuộc sống của con người. Cơ quan này gồm có hệ thần kinh trung ương và hệ thần kinh ngoại biên.

Hệ thần kinh trung ương nằm ở trong hộp sọ và cột sống. Hệ thần kinh ngoại biên là những dây thần kinh đi khắp cơ thể. Khi có một tổn thương đến cơ quan thần kinh sẽ có ảnh hưởng rất lớn tới hoạt động của các cơ quan trong cơ thể.

CÂU HỎI

ruongxua.vn

1. Em hãy nêu cấu tạo của cơ quan thần kinh.
2. Hệ thần kinh trung ương gồm có những bộ phận nào và được nằm ở đâu trong cơ thể ?
3. Nhiệm vụ của cơ quan thần kinh là gì ?

13 PHÒNG BỆNH THẦN KINH

Ở lứa tuổi học sinh, hệ thần kinh chưa hoàn chỉnh và chưa ổn định cho nên rất dễ bị ảnh hưởng bởi những yếu tố bất lợi của môi trường bên ngoài như ánh nắng, sức nóng... Nếu như hít thở phải một lượng lớn khói thuốc lá hay uống nhiều rượu, bia và hút, hít ma túy, thì sẽ có hại tới hệ thần kinh. Muốn giữ cho hệ thần kinh được khỏe mạnh, ta phải thực hiện các yêu cầu vệ sinh sau đây :

- Phải có một thời gian biểu trong ngày để thực hiện các hoạt động của mình một cách khoa học.

Hình 17. Phải đội mũ, nón hoặc che ô khi đi học, đi chơi dưới trời nắng.

thuongmaitr

- Trong kì nghỉ hè phải tham gia sinh hoạt đoàn, đội; vui chơi và lao động giúp đỡ cha mẹ, ôn tập, đi du lịch...

- Bảo vệ hệ thần kinh, không để cho ánh nắng Mặt Trời chiếu vào đầu và gáy. Phải đội mũ, nón hoặc che ô khi đi dưới trời nắng.

- Tránh các thói quen nghiện hút thuốc lá, ma túy, uống rượu, bia, chè đặc hoặc cà phê.

Hình 18. Rèn luyện, vui chơi hằng ngày để tinh thần thoải mái.

truongxua.vn

Hình 19. Khói thuốc lá có hại cho hệ thần kinh.

CÂU HỎI

1. Tại sao đi dưới trời nắng, phải đội mũ, nón ?
2. Muốn đề phòng bệnh thần kinh và bệnh tâm thần, ta phải làm gì ?

14 ÔN TẬP

Cơ quan thần kinh là cơ quan quan trọng nhất của cơ thể vì nó điều khiển mọi hoạt động của con người.

Khi có một tổn thương nhỏ ở cơ quan thần kinh cũng có thể gây ảnh hưởng lớn tới cơ thể.

Muốn bảo vệ cơ quan thần kinh, giữ gìn sức khỏe, ta phải có những sinh hoạt điều độ trong lao động, học tập, vui chơi và nghỉ ngơi, phải biết bảo vệ bộ não và phải từ bỏ thói hư tật xấu như uống rượu, bia, hút thuốc lá, hít ma túy... vì những thứ đó đều có hại đến hệ thần kinh.

thuongmaitr

15 KIỂM TRA

1. Trong ba bức tranh số 17, 18 và 19, em hãy chỉ những hành động nào tốt, hành động nào không tốt.

2. Tại sao khi đi dưới trời nắng, em lại phải đội mũ, nón ?

3. Uống rượu, hút thuốc lá, hít ma túy có hại gì ?

4. Em hãy lập một thời gian biểu trong ngày của em.

uongxua.vn

2
VỆ SINH DINH DƯỠNG

thuongmaitr

16 THỨC ĂN HẰNG NGÀY VÀ CÁC CHẤT DINH DƯỠNG

uongxua.vn

Hình 20. Nguồn cung cấp các loại vi-ta-min

1. VAI TRÒ CỦA THỨC ĂN

Ăn uống đủ chất là để giúp cho cơ thể phát triển và có đủ năng lượng duy trì quá trình lao động, học tập và sinh hoạt. Trong bữa ăn hằng ngày phải cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể để duy trì sức khỏe. Nếu ăn thiếu các chất bổ thì sẽ sinh ra nhiều bệnh tật.

2. CÁC CHẤT DINH DƯỠNG

- Chất đạm (prô-tê-in) : có nhiều trong thịt, cá, trứng, sữa, cua, ốc… Mỗi ngày chúng ta cần từ 1 đến 2 gam chất đạm cho một ki-lô-gam khối lượng cơ thể.

Hình 21. Nguồn cung cấp chất đạm, chất đường bột, chất béo.

thuongmaitr

- Chất béo (li-pít) : có nhiều trong mỡ lợn, cá thu, sữa, lạc, vừng... Chất béo là nguồn năng lượng dự trữ của cơ thể.
- Chất đường bột (glu - xít) : giúp cho cơ thể sản sinh ra năng lượng. Chất đường bột có nhiều trong ngũ cốc, hoa quả...
- Chất khoáng : rất cần cho cơ thể. Đặc biệt, ở trẻ em, chất giúp cho sự phát triển của bộ xương, hàm răng là can-xi, chất tạo ra hồng cầu là sắt. Hai chất này có nhiều ở trong gan, trứng, tôm, cua, cá và rau muống.
- Các loại vi-ta-min (sinh tố) : giúp cho cơ thể phòng chống các bệnh nhiễm trùng, khô mắt, còi xương, chúng có nhiều ở trong quả gấc, cam, bưởi, đu đủ, cà chua...
- Nước : rất cần cho cơ thể. Nếu cơ thể bị mất một lượng nước từ 6% đến 10% sẽ gây ra những rối loạn trầm trọng.

Có sáu chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể là đạm, béo, đường bột, khoáng, vi-ta-min và nước.

Các chất này có nhiều trong thịt, cá, trứng, tôm, cua, sữa, rau xanh và hoa quả...

Nếu cơ thể thiếu một trong những chất trên sẽ gây ra một số bệnh và ảnh hưởng đến sự phát triển của cơ thể.

CÂU HỎI

1. Em hãy cho biết thịt lợn, gà, cá, cua... cung cấp cho cơ thể những chất gì ?
2. Em hãy xem trong hai hình số 20 và 21, có những loại quả nào cung cấp các loại vi-ta-min ?
3. Hằng ngày, trong các bữa ăn của gia đình em đã đủ chất dinh dưỡng chưa ? Em hãy kể ra các loại thức ăn đó.

ruongxua.vn

17 BẢO QUẢN THỨC ĂN HẰNG NGÀY

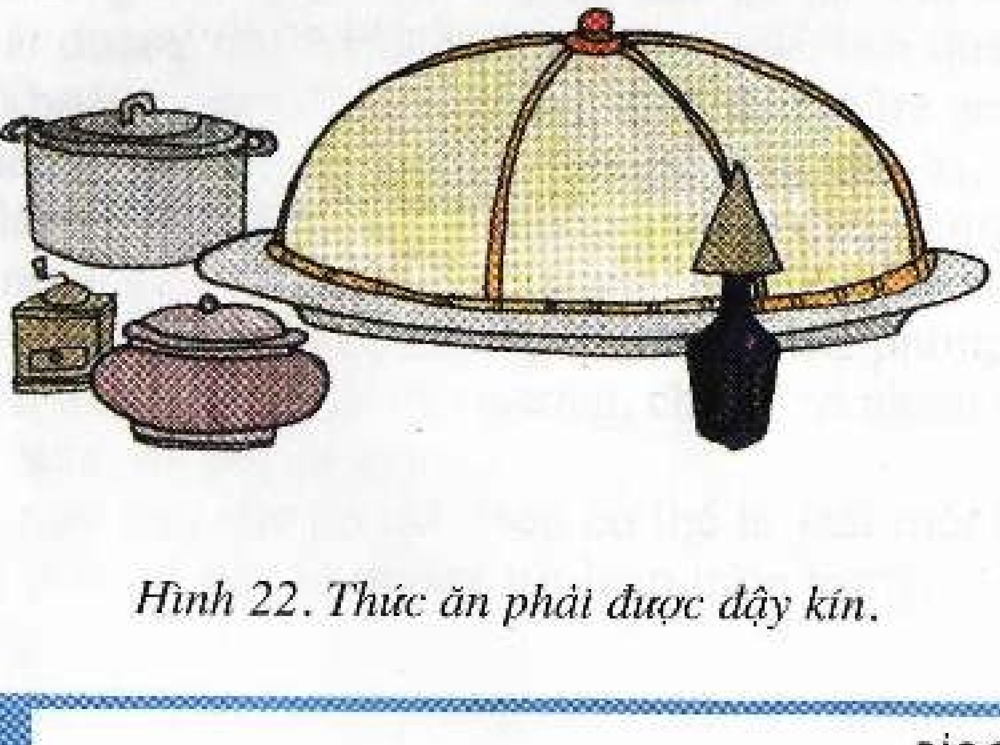
1. TẠI SAO PHẢI BẢO QUẢN THỨC ĂN ?

Bảo quản thức ăn là cất giữ thịt, cá, rau, quả không bị ôi, thiu, giập nát và nhiễm bẩn.

Nếu thịt, cá, tôm, cua mà không rửa sạch và cất giữ trong tủ lạnh, ở những nơi sạch sẽ, mát mẻ thì sẽ bị ôi, thiu, thối..., làm giảm đi lượng vi-ta-min đáng kể, mất dần các chất dinh dưỡng và còn bị nhiễm trùng, gây bệnh cho người sử dụng.

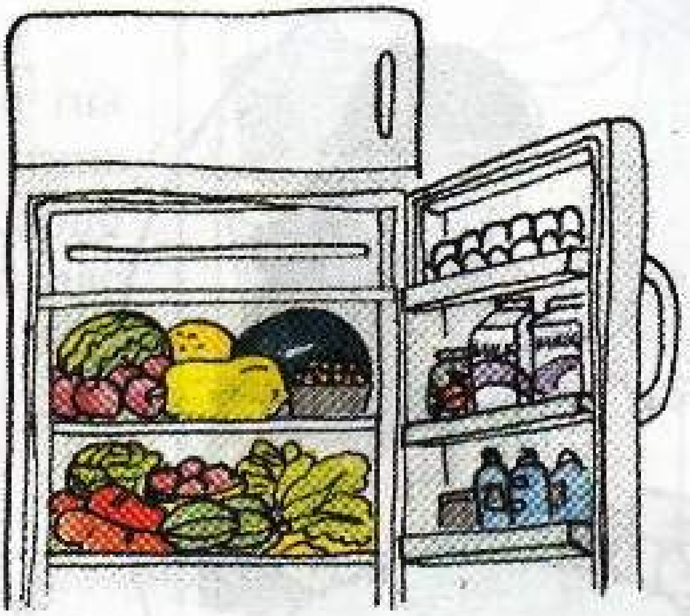
2. CÁCH BẢO QUẢN THỨC ĂN

- Các loại thực phẩm như thịt, cá, tôm, cua phải rửa sạch trước khi đun nấu. Thức ăn phải được để trong các tủ, chạn, trong mâm và được che đậy kín để không cho ruồi, gián, chuột làm bẩn.



Hình 22. Thức ăn phải được đậy kín.

- Các loại rau, quả, củ phải được đặt ở nơi khô ráo, mát mẻ, không để cho ánh nắng chiếu vào. Không ngâm rau lâu ở trong nước vì nó sẽ làm mất đi một số vi-ta-min hòa tan trong nước. Các loại củ phải được gọt vỏ trước khi đun nấu.



Hình 23. Tủ lạnh đựng các loại rau, quả và thực phẩm.

ruongxua.vn

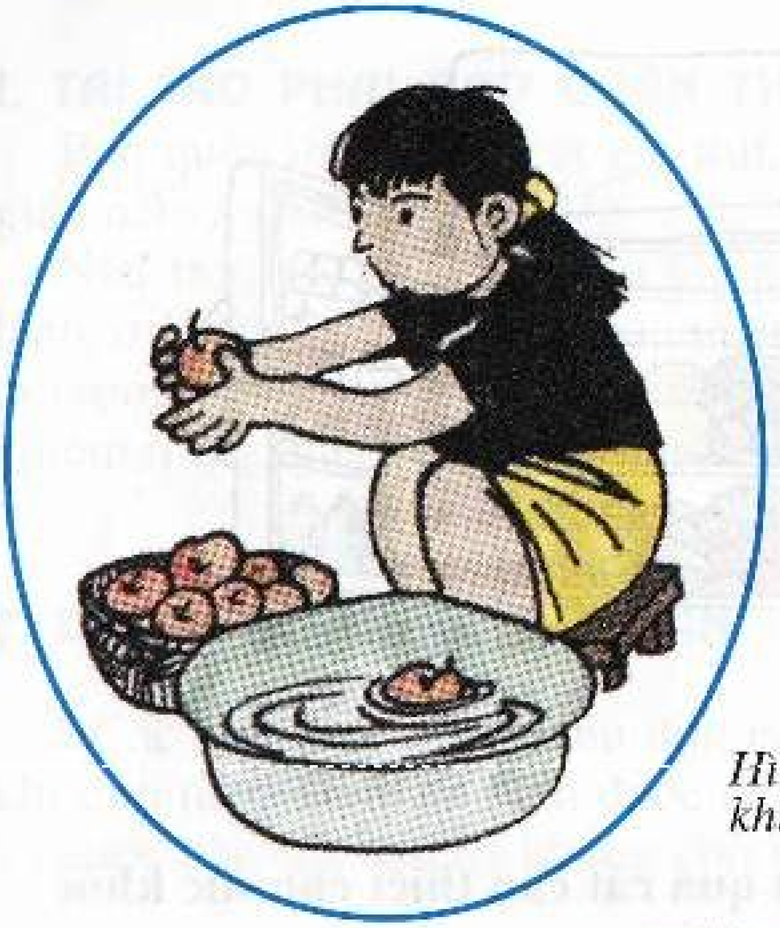
Các loại thực phẩm và rau quả rất cần thiết cho sức khỏe con người.

Muốn giữ gìn các loại thức ăn luôn luôn hợp vệ sinh và không bị mất các chất dinh dưỡng, vi-ta-min, ta phải biết cách bảo quản chúng trước khi sử dụng.

CÂU HỎI

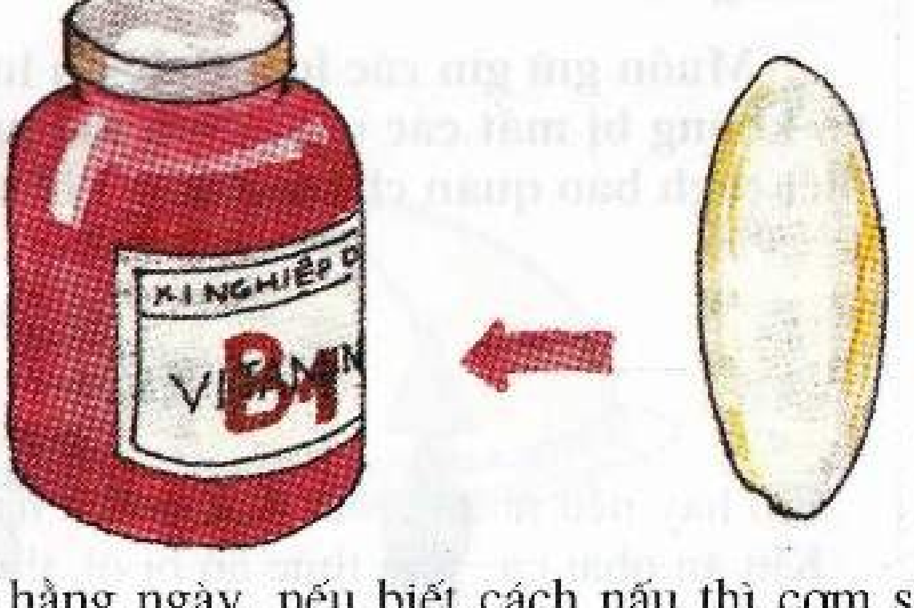
1. Em hãy nêu những loại thực phẩm nào dễ bị ôi, thiu ?
2. Khi ăn phải các loại thức ăn bị ôi, thiu thì sẽ gây ra tác hại gì cho sức khỏe ?
3. Muốn bảo quản thức ăn không bị ôi, thiu, giập nát thì em phải làm gì ?

18 NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI NẤU ĂN



Hình 24. Rửa kĩ quả (trái cây) trước khi ăn.

thuongmaitr



Hình 25. Nguồn vi-ta-min B_1 có từ hạt gạo.

Nấu ăn là công việc hằng ngày, nếu biết cách nấu thì cơm sẽ ngon, canh sẽ ngọt và đảm bảo các chất dinh dưỡng không bị mất đi trong quá trình nấu. Do đó, khi nấu ăn, ta cần phải nhớ các điều sau đây :

- Nấu cơm : không được vo gạo quá kĩ, nếu vo kĩ sẽ làm mất lớp cám gạo có chứa nhiều vi-ta-min B_1 ở phía ngoài hạt gạo. Khi nồi cơm đang sôi, không được mở vung nhiều lần làm cho vi-ta-min B_1 bị bốc hơi.

- Các loại thịt, cá phải rửa sạch, đánh vẩy, bóc mang trước khi nấu và phải nấu chín. Không được ăn thịt tái, gỏi cá vì dễ mắc phải bệnh sán.

- Các loại rau, quả (trái cây) phải rửa sạch, kĩ rồi mới thái nhỏ hoặc vò nát. Chỉ cho vào nồi khi nước đã sôi và cũng không được mở vung nhiều lần khi đang sôi. Phải bỏ các phần giập nát, thối, sâu, hà, trước khi nấu.

truongxua.vn

Hình 26. Cách luộc rau.

Muốn giữ lại các loại vi-ta-min trong lương thực, các loại rau, quả (trái cây) thì ta phải biết cách vo gạo, nấu cơm, rửa rau và nấu ăn hằng ngày.

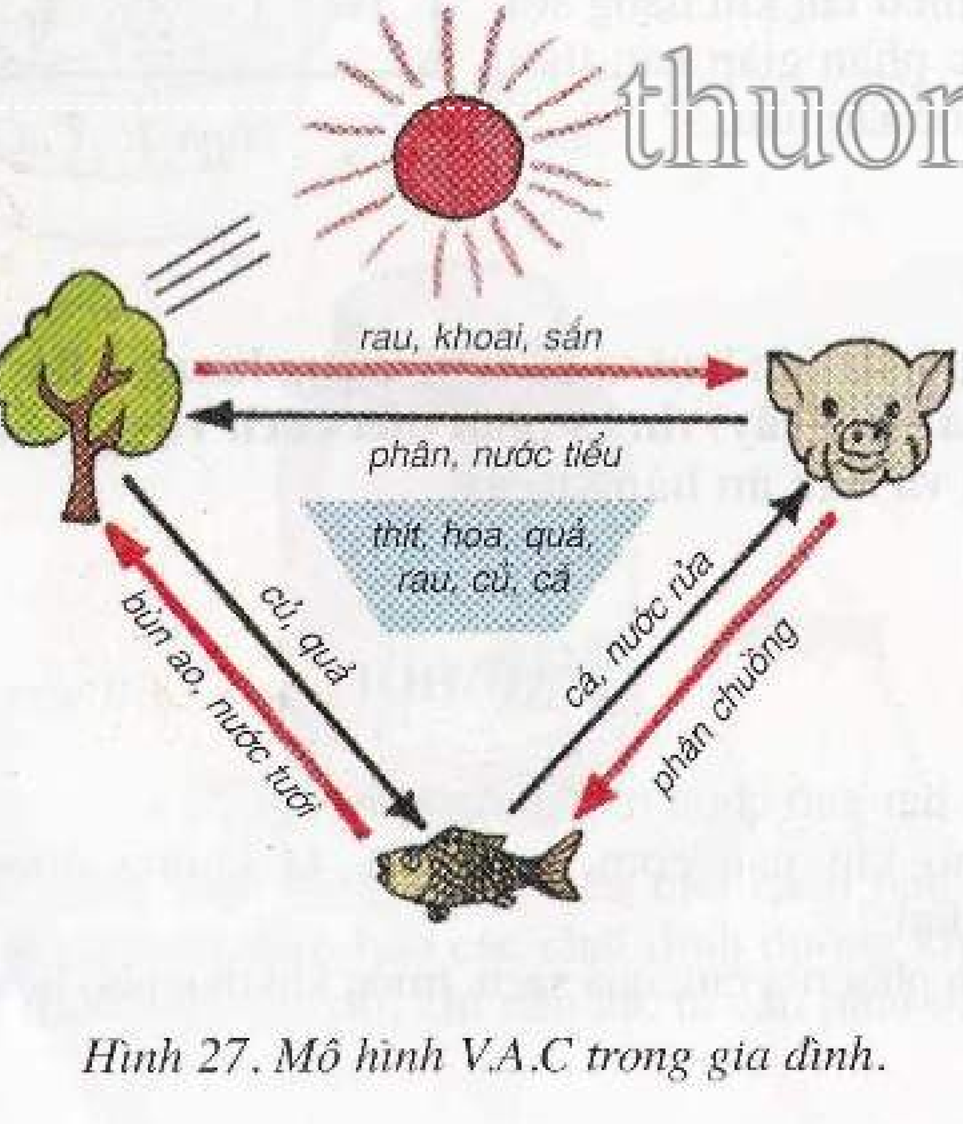
CÂU HỎI

1. Trong hạt gạo chứa nhiều vi-ta-min gì ?
2. Tại sao khi nấu cơm, luộc rau, ta không được mở vung nhiều lần ?
3. Tại sao phải rửa rau, quả sạch, trước khi thái nhỏ hoặc vò nát ?

19 V.A.C TRONG GIA ĐÌNH VÀ ÍCH LỢI CỦA NÓ

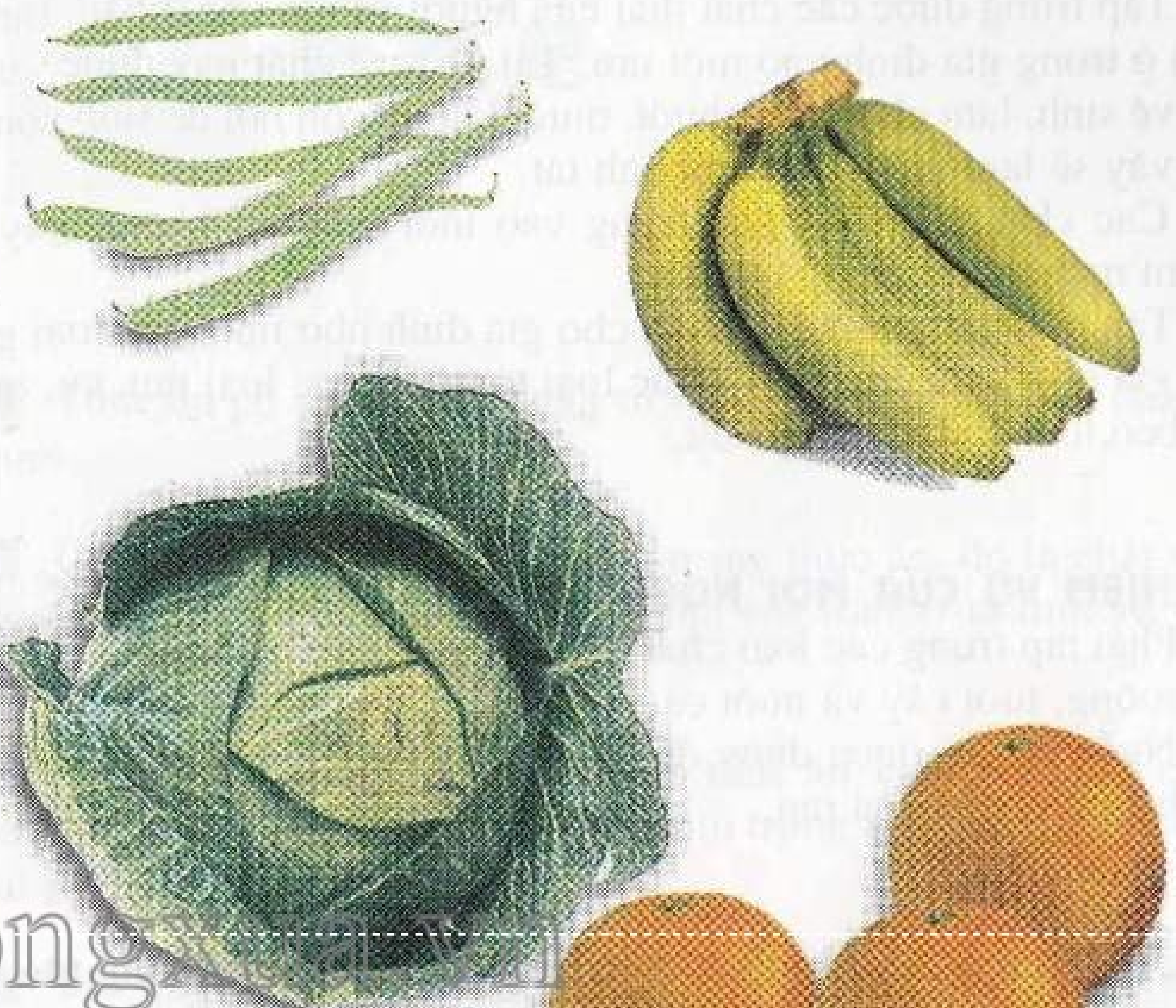
1. V.A.C LÀ GÌ ?

V.A. C là mô hình Vườn - Ao - Chuồng (V là vườn, A là ao, C là chuồng). Đó là hình thức xử lí các chất thải của người và súc vật kết hợp với trồng cây xanh, rau quả và thả cá, nuôi gia súc trong gia đình.



Hình 27. Mô hình V.A.C trong gia đình.

thuongmaitr



Hình 28. Các loại rau, quả (trái cây) trong mô hình V.A.C.

2. ÍCH LỢI CỦA V.A.C

- Tập trung được các chất thải của người và gia súc (phân, nước tiểu) ở trong gia đình vào một nơi. Tại đó, các chất này được xử lí hợp vệ sinh, làm cho ruồi, chuột, muỗi không còn nơi để sinh sống, như vậy sẽ làm giảm một số bệnh tật.

- Các chất thải được tập trung vào một nơi nên không gây ô nhiễm môi trường xung quanh.

- Tăng thêm nguồn thu nhập cho gia đình nhờ nuôi các loại gia súc, gia cầm (lợn, gà, vịt...), các loại tôm, cá, các loại rau, củ, quả đều béo tốt và tăng năng suất.

3. NHIỆM VỤ CỦA MỌI NGƯỜI ĐỐI VỚI MÔ HÌNH V.A.C

- Phải tập trung các loại chất thải trong gia đình vào một nơi để bón ruộng, tưới cây và nuôi cá.

- Nước ao chỉ được dùng để tưới cây, không được dùng để tắm giặt hoặc vo gạo, rửa rau.

thuongmaitr

V.A.C là mô hình kinh tế tiến bộ, hợp vệ sinh ở trong gia đình. Nó mang lại nhiều nguồn lợi cho mỗi gia đình.

Muốn giữ cho mô hình này luôn luôn hợp vệ sinh, ta cần phải thực hiện đúng quy trình của nó.

CÂU HỎI

1. Em hãy vẽ sơ đồ mô tả mô hình V.A.C.
2. Mô hình V.A.C có những lợi ích gì ?
3. Muốn giữ cho mô hình V.A.C hợp vệ sinh, ta phải làm gì ?

20 ÔN TẬP

1. Thức ăn có vai trò rất quan trọng đối với cuộc sống của con người.

2. Có sáu loại chất dinh dưỡng ở trong thức ăn, đó là chất đạm, đường bột, béo, các loại muối khoáng, các loại vi-ta-min và nước sạch.

3. Hằng ngày, mỗi khi nấu cơm và thức ăn, chúng ta phải chú ý là không được để mất các loại vi-ta-min trong khi đun nấu, rửa rau, thái gọt củ...

uongxua.vn

4. Mô hình V.A.C trong gia đình là một mô hình vừa có nhiều ích lợi về kinh tế, vừa giữ gìn vệ sinh môi trường xung quanh.

21 KIỂM TRA

1. Em hãy kể những loại rau, quả nào chứa nhiều vi-ta-min A. Là
đu đủ, gấc, cà chua, cà rốt, dưa hấu

2. Tại sao khi nấu cơm, luộc rau, ta không được mở vung nhiều lần ? Vì sẽ làm cho các vi-ta-min bị bốc hơi

3. Trong vườn gia đình em có những loại cây nào ra quả chứa nhiều vi-ta-min C ?

4. Mô hình V.A.C là gì ? V là vườn, A là ao, C là chuồng

5. Ích lợi của mô hình V.A.C là gì ?

Mô hình V vườn ao chuồng

thuongmaitr

3

MÔI TRƯỜNG VÀ SỨC KHỎE

truongxua.vn

22 BẢO VỆ VÀ CHĂM SÓC VẬT NUÔI TRONG NHÀ

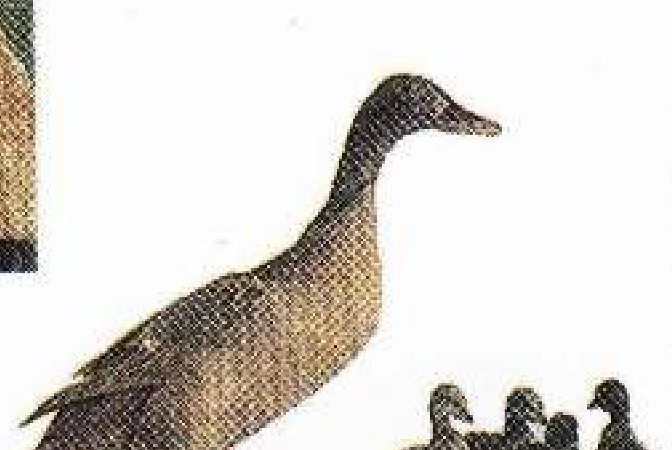
1. MỘT SỐ CON VẬT NUÔI TRONG NHÀ

Hình 29. Mèo.

Hình 31. Ngan (vịt xiêm).

thuongmaitr

Hình 30. Chó và gà.



Hình 32. Vịt.

Hình 33. Lợn (heo).

Nhân dân ta thường nuôi một số loài gia súc và gia cầm để lấy thịt, trứng, sữa, làm vật kéo. Các loại gia súc và gia cầm thường nuôi trong nhà như : trâu, bò, lợn, gà, chó, mèo, ngan, ngỗng, chim. Ở một số vùng còn nuôi ngựa, dê.

ruongxua.vn

2. ÍCH LỢI CỦA NHỮNG CON VẬT NUÔI TRONG NHÀ

- Làm sức kéo như kéo xe, chở gỗ, kéo cày, chở người (trâu, bò, ngựa...).
- Cung cấp thịt, sữa (trâu, bò, lợn, dê).
- Cung cấp thịt, trứng (gà, vịt, ngan, ngỗng, chim).
- Trông nhà, bắt chuột, làm cảnh (chó, mèo).
- Ngoài ra, gà, vịt còn cung cấp lông để làm len, các loại chổi. Con chó còn giúp các chú công an phát hiện các loại ma túy và hàng quốc cấm. Phân trâu, bò, lợn còn dùng để bón ruộng, vườn rất tốt.

3. CHĂM SÓC CÁC CON VẬT NUÔI TRONG NHÀ

- Hằng ngày phải giữ sạch chuồng trại. Chuồng trại về mùa hè phải thoáng khí và mát mẻ, sân chuồng được cọ rửa sạch sẽ ; về mùa lạnh phải che chắn cho ấm áp.
- Cho vật nuôi ăn no và đủ các chất dinh dưỡng.

Hình 34. Trâu.

- Khi chúng bị ốm hay bị bệnh dịch, phải mời bác sĩ thú y đến khám và chữa bệnh. Phải tiêm phòng bệnh dại cho chó, mèo. Cho gà uống vắc-xin phòng bệnh. Khi chúng chết do dịch bệnh phải đem chôn, không được ăn thịt những con vật bị bệnh.
- Không thả chó chạy rông ngoài đường phố, xóm làng.

thuongmaitr

Những con vật nuôi trong nhà có nhiều loại như trâu, bò, lợn, gà, ngan, ngỗng, chó, mèo...

Những con vật này đều có ích cho con người, cung cấp thức ăn có nhiều chất dinh dưỡng, chúng giúp trong lao động, sản xuất và đời sống.

Ta cần biết cách chăm sóc và bảo vệ khi nuôi chúng.

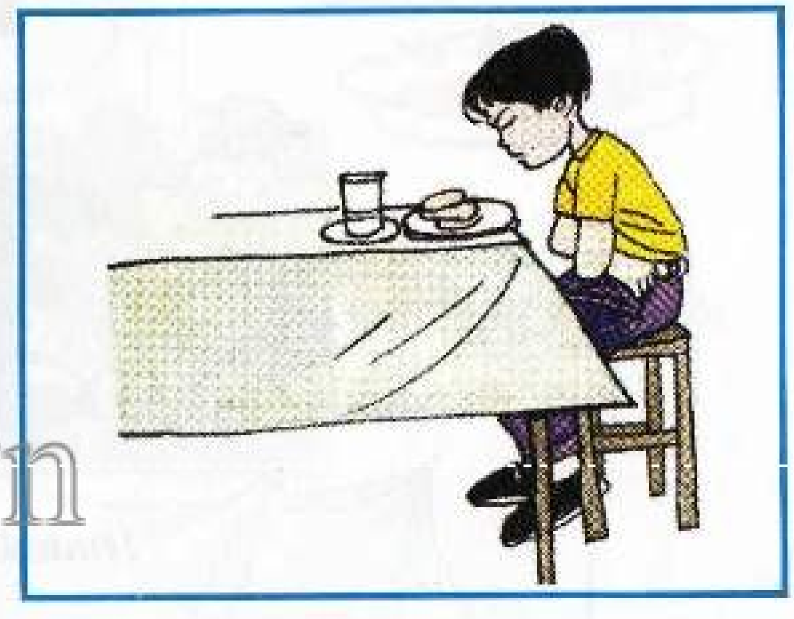
CÂU HỎI

1. Em hãy kể những con vật mà gia đình em thường nuôi.
2. Ích lợi của những con vật nuôi trong nhà là gì ?
3. Tại sao không được thả chó chạy rông ở ngoài đường ?

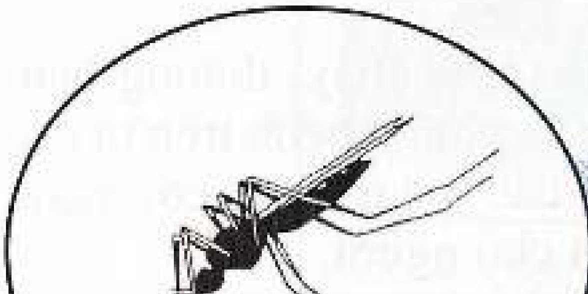
23 NHỮNG CON VẬT TRUNG GIAN TRUYỀN BỆNH : RUỒI - MUỖI - CHUỘT

1. NHỮNG CON VẬT TRUNG GIAN TRUYỀN BỆNH

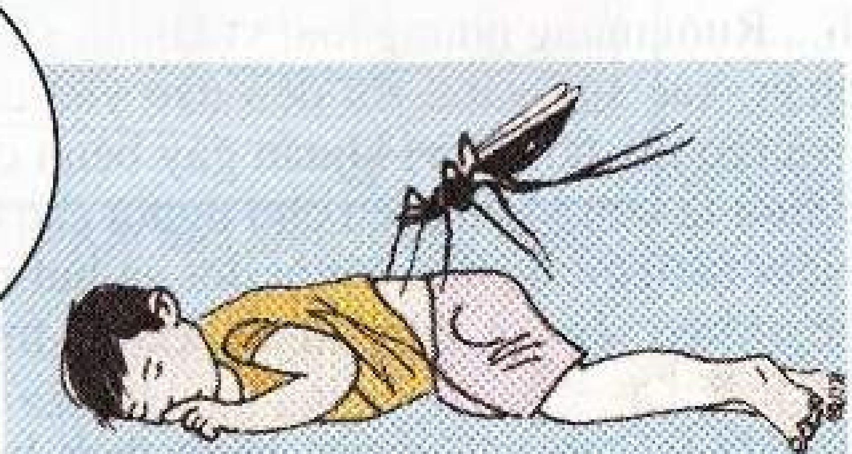
Hình 35. Con ruồi.



Hình 36. Bị đau bụng do ăn phải thức ăn bị ruồi bâu.



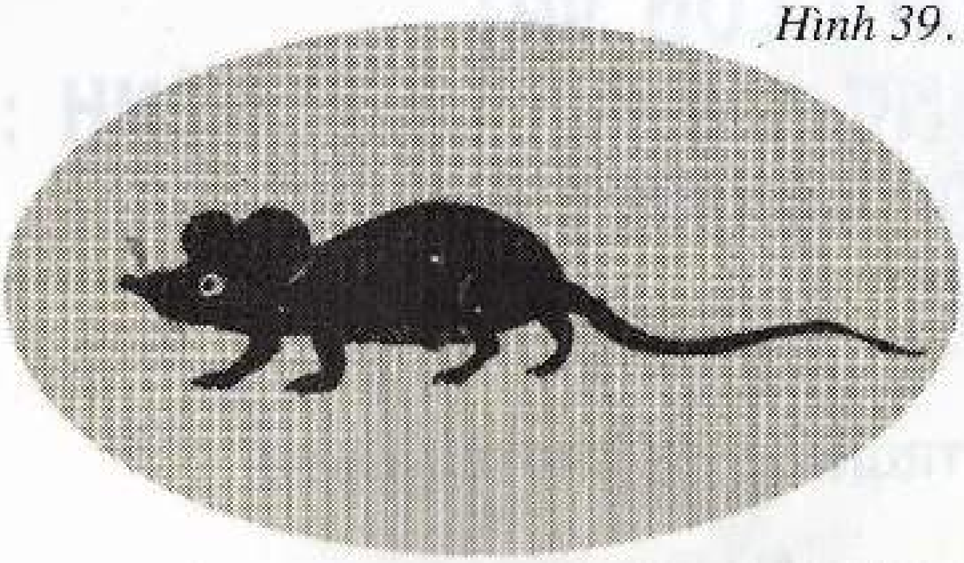
Hình 37. Con muỗi.



Hình 38. Bị sốt rét do muỗi truyền.

ruongxua.vn

Hình 39. Con chuột.



Hình 40. Nơi sinh sống của chuột.

Ruồi, muỗi, chuột là những con vật trung gian truyền một số bệnh nguy hiểm cho người.

- Ruồi là con vật truyền các bệnh thổ tả, ỉa chảy, thương hàn, kiết lị... Ruồi mang những loại vi khuẩn gây những bệnh trên từ các bãi phân, xác súc vật... rồi đến đậu vào các mâm cơm, cốc nước ngọt và reo rắc những vi khuẩn gây bệnh cho người.

- Muỗi là con vật truyền cho người các bệnh sốt xuất huyết, sốt rét, viêm não, giun chỉ... Muỗi đốt và hút máu ở những người mắc các bệnh trên rồi đốt sang người không mắc bệnh và truyền bệnh cho họ.

- Chuột là con vật truyền bệnh dịch hạch rất nguy hiểm. Khi chuột mắc bệnh dịch hạch và chết, những con bọ chét từ xác con chuột nhảy sang người, đốt và truyền bệnh cho người.

2. CÁCH DIỆT RUỒI, MUỖI, CHUỘT

Hình 41. Dùng vỉ đập ruồi.

Hình 42.
Dùng thuốc để diệt ruồi.

uongxua.vn

Hình 43 - Khi ngủ phải buông màn.

Muốn đề phòng các bệnh do ruồi, muỗi, chuột truyền, ta cần phải thực hiện các điều sau đây :

- Phải ăn chín, uống sôi, thức ăn, bánh kẹo, phải được che đậy không cho ruồi bâu. Sử dụng các biện pháp diệt ruồi như dùng vỉ đập ruồi, dùng chất ngọt bẫy ruồi, giữ gìn môi trường sạch sẽ.

- Phát quang bụi rậm, lấp các ao tù nước đọng, khơi thông các rãnh nước ở quanh nhà. Phun thuốc diệt muỗi nơi ở và nơi làm việc, vườn cây xung quanh nhà. Khi ngủ phải nằm trong màn.

- Dọn sạch các bãi rác để chuột không có nơi sinh sống, dùng các loại bẫy chuột, dùng bả chuột, nuôi mèo để bắt chuột.

Hình 44. Bẫy chuột.

thuongmaitr

Ruồi, muỗi, chuột là những con vật trung gian truyền các bệnh dịch rất nguy hiểm cho người.

Muốn đề phòng các bệnh do chúng truyền sang người thì ta phải tiêu diệt chúng và biết cách đề phòng như thực hiện ăn sạch, ở sạch, uống sạch và ngủ trong màn.

CÂU HỎI

1. Hãy kể những bệnh do ruồi truyền sang cho người.
2. Hãy kể những bệnh do muỗi truyền sang cho người.
3. Muốn đề phòng các bệnh do ruồi, muỗi, chuột truyền sang người thì ta phải làm gì ?

24 CÁCH XỬ LÍ RÁC VÀ PHÂN HỢP VỆ SINH

1. TÁC HẠI CỦA RÁC

Có rất nhiều loại rác như lá cây rụng, các loại rau, quả củ bị thối, các loại chai, lọ, vỏ đồ hộp, túi ni lông, các loại xác chết của súc vật... Những loại rác trên nếu không được thu dọn vào một nơi và xử lí thì sẽ gây ô nhiễm môi trường xung quanh, là nơi sinh sản của ruồi, muỗi, chuột và các loại sâu bọ khác, là nơi phát sinh các loại bệnh dịch cho người.

Hình 45. Bãi rác là nơi gây ô nhiễm môi trường.

2. CÁCH XỬ LÍ RÁC HỢP VỆ SINH

Mỗi người phải có một nếp sống hợp vệ sinh, văn minh và lịch sự, không vứt rác bừa bãi, không khạc nhổ, đại tiện, tiểu tiện bừa bãi. Mỗi gia đình phải có một sọt đựng rác hoặc một túi ni lông chứa rác và đem đổ vào nơi quy định. Ở các trường học, rác được tập trung lại một nơi rồi đốt hoặc đào hố chôn vùi dưới đất.

Hình 46. Phải đổ rác vào thùng rác.

Hình 47. Rác ở trong trường học phải được tập trung lại rồi đốt hoặc chôn xuống hố.

3. TÁC HẠI CỦA PHÂN

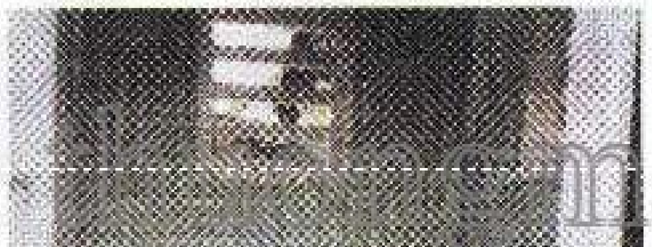
Phân là chất cặn bã trong quá trình tiêu hóa. Trong phân có rất nhiều vi khuẩn, kí sinh trùng gây bệnh, phân còn chứa nhiều hơi thối gây ô nhiễm môi trường không khí xung quanh.

Nếu không biết xử lí phân hợp vệ sinh, sẽ gây ra nhiều bệnh ảnh hưởng tới sức khỏe cho mọi người.

4. CÁCH XỬ LÍ PHÂN

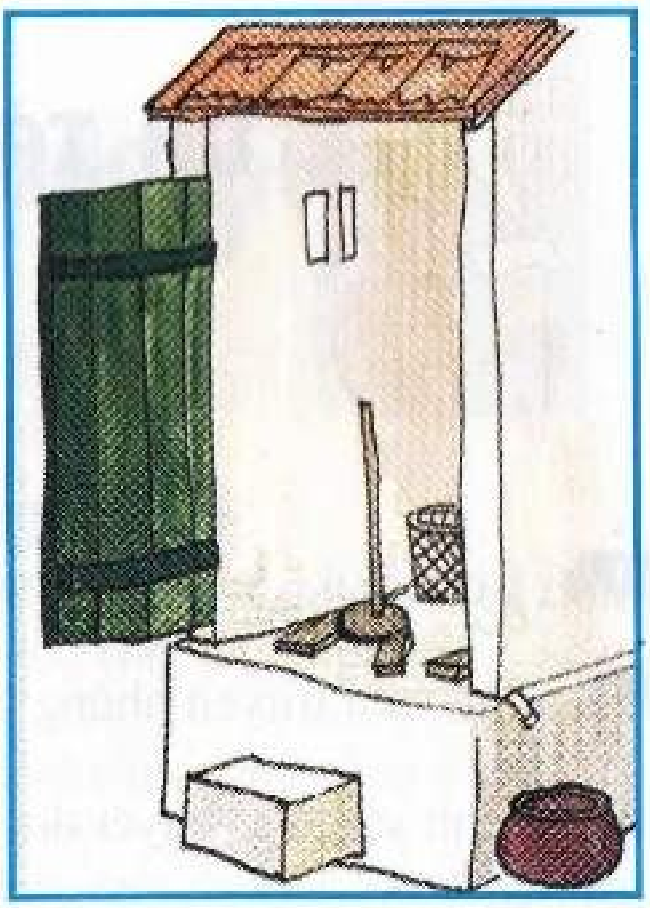
- Ở thành phố, thị xã, phân phải được tập trung vào một nơi quy định để xử lí trước khi đem bón ruộng. Ở mỗi gia đình, phải có hố xí hợp vệ sinh như hố xí tự hoại dạng ngồi xổm hay ngồi bệt.

Hằng ngày phải dội nước và cọ rửa sạch sẽ.



Hình 48. Hố xí tự hoại ngồi xổm.

Hình 49. Hố xí tự hoại ngồi bệt.



Hình 50. Hố xí hai ngăn.

- Ở nông thôn, phải xây dựng các loại hố xí hợp vệ sinh như hố xí hai ngăn, hố xí thấm dội nước.

Đối với các loại phân súc vật thì nên áp dụng mô hình V.A.C. để xử lí.

truongxua.vn

Rác và phân gây ô nhiễm môi trường xung quanh, là nơi phát sinh các bệnh tật cho người. Do đó, mọi người phải có ý thức giữ gìn vệ sinh chung, phải có các hình thức thu dọn và xử lí phân, rác hợp vệ sinh.

CÂU HỎI

1. Rác và phân gây ra những tác hại gì cho môi trường và sức khỏe của con người ?
2. Phân người là nguồn truyền nhiễm các bệnh gì ?
3. Ở thành phố, người ta xử lí phân bằng cách nào ?

25 ÔN TẬP

1. Em hãy kể tên những con vật nuôi trong nhà ? chó, mèo, lợn, gà, ngan ngỗng, trâu bò

2. Con ruồi truyền những bệnh gì cho người ? thổ tả, ỉa chảy, kiết lỵ,

3. Bệnh sốt xuất huyết do con gì truyền ? muỗi

4. Tại sao ta phải tiêu diệt chuột ? phòng bệnh dịch hạch

5. Muốn đề phòng bệnh sốt rét, ta phải làm gì ? ngủ trong màn

6. Phân và rác gây ra những tác hại gì cho môi trường xung quanh ? ô nhiễm môi trường phát sinh bệnh tật

7. Theo em, ở thành phố loại hố xí nào là hợp vệ sinh ? hố xí tự hoại

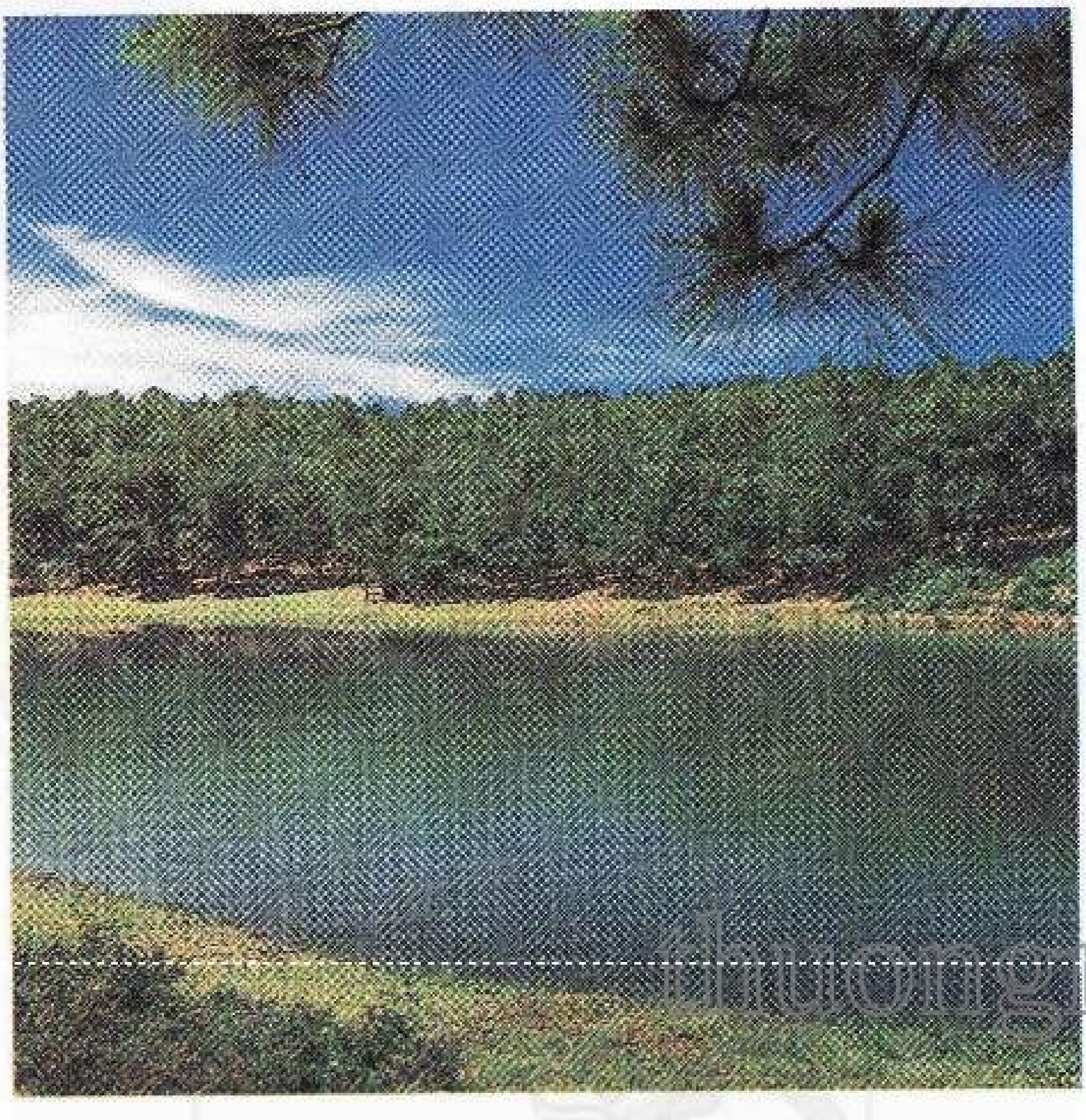
26 NƯỚC VÀ SỨC KHỎE

1. VAI TRÒ CỦA NƯỚC ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

- Nước chiếm 2/3 khối lượng cơ thể, rất cần cho mọi hoạt động sống của cơ thể. Khi cơ thể bị mất nước (ỉa chảy, nôn mửa) sẽ có những rối loạn nghiêm trọng.
- Nước rất cần cho vệ sinh cá nhân, vệ sinh công cộng và vệ sinh nhà cửa.
- Nếu chúng ta dùng những loại nước bẩn để sinh hoạt, tắm rửa thì sẽ dễ bị bệnh ỉa chảy, bệnh đau mắt hột, bệnh ngoài da v.v...

uongxua.vn

Hình 51. Giếng khoan (lấy nước ngầm ở tầng sâu dưới mặt đất).



Hình 52. Nước sông.

2. CÁC NGUỒN NƯỚC SẠCH TRONG THIÊN NHIÊN

- Một nguồn nước được gọi là sạch phải bảo đảm được các điều kiện sau đây : Nước phải trong, không có mùi lạ, không có chất độc và vi khuẩn.

- Những nguồn nước được gọi là sạch như : Nước ngầm ở tầng sâu dưới mặt đất. Nước từ trong các khe núi đá chảy ra. Nước ở trong những con sông lớn có dòng chảy hoặc các hồ lớn và sâu.

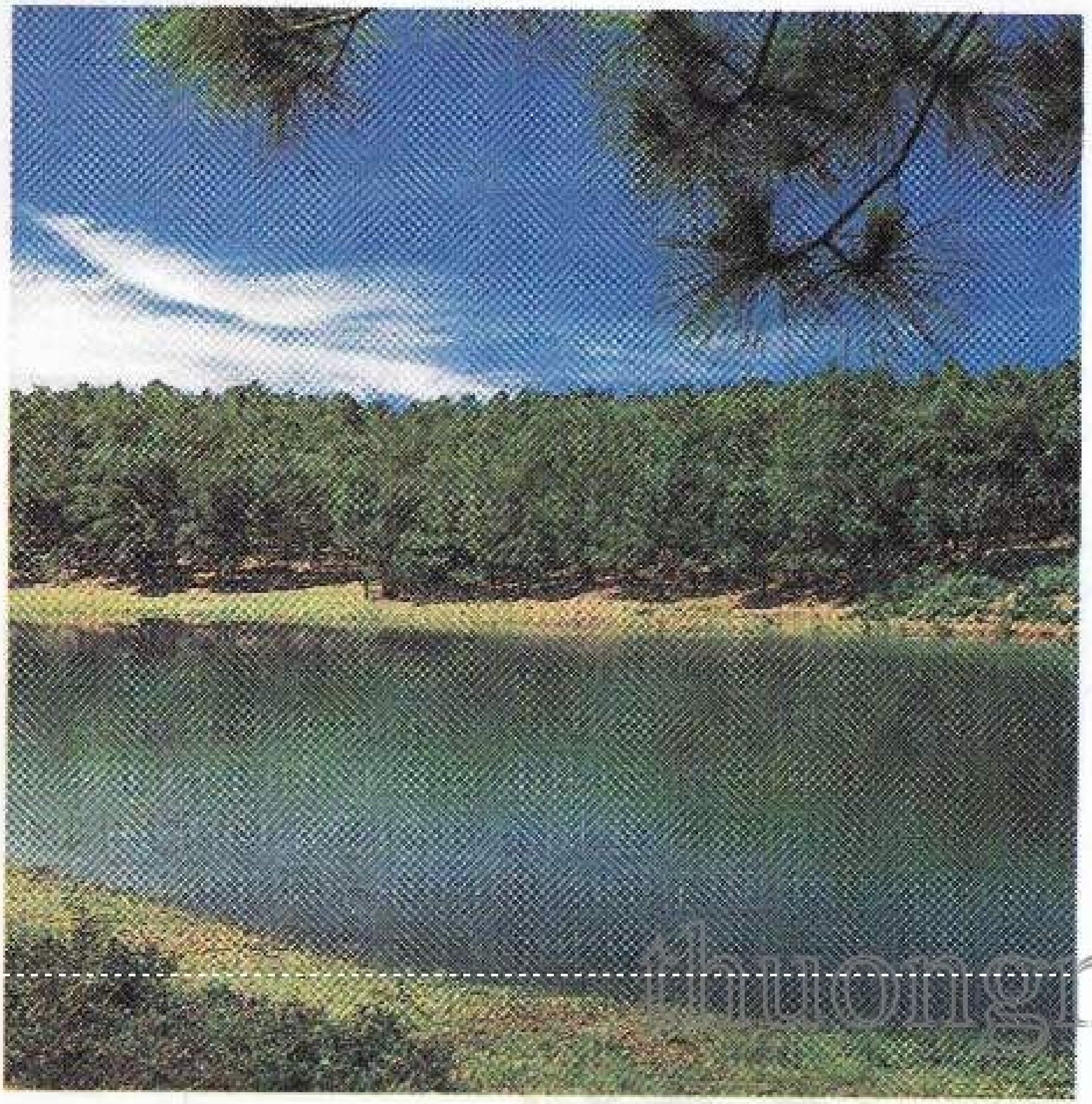
Nước rất cần cho mọi hoạt động sống của cơ thể. Nếu chúng ta dùng những loại nước bẩn để sinh hoạt, tắm rửa thì sẽ dễ bị bệnh.

Nước sạch là loại nước trong, không có mùi lạ, không có chất độc và vi khuẩn.

CÂU HỎI

1. Nước có vai trò gì đối với sức khỏe ?
2. Em hãy kể các nguồn nước được gọi là sạch.

ruongxua.vn



Hình 52. Nước sông.

2. CÁC NGUỒN NƯỚC SẠCH TRONG THIÊN NHIÊN

- Một nguồn nước được gọi là sạch phải bảo đảm được các điều kiện sau đây : Nước phải trong, không có mùi lạ, không có chất độc và vi khuẩn.

- Những nguồn nước được gọi là sạch như : Nước ngầm ở tầng sâu dưới mặt đất. Nước từ trong các khe núi đá chảy ra. Nước ở trong những con sông lớn có dòng chảy hoặc các hồ lớn và sâu.

Nước rất cần cho mọi hoạt động sống của cơ thể. Nếu chúng ta dùng những loại nước bẩn để sinh hoạt, tắm rửa thì sẽ dễ bị bệnh.

Nước sạch là loại nước trong, không có mùi lạ, không có chất độc và vi khuẩn.

CÂU HỎI

1. Nước có vai trò gì đối với sức khỏe ?
2. Em hãy kể các nguồn nước được gọi là sạch.

ruongxua.vn

27 CÁCH XỬ LÍ CÁC NGUỒN NƯỚC THẢI

1. CÁC NGUỒN NƯỚC THẢI

Hình 53. Nước ao là nguồn nước bẩn.

Các loại nước thải bẩn gồm :

- Nước thải trong sinh hoạt như nước tắm giặt, rửa rau, vo gạo, cọ rửa sàn nhà, nước rửa bát đĩa, nồi niêu, chuồng trại và khu vệ sinh.
- Nước thải từ các khu chợ, nhà hàng, nơi dịch vụ, cơ quan...
- Nước thải từ các bệnh viện, lò sát sinh, nhà máy...

thuongmaitr

Hình 54. Một nguồn nước thải bẩn.

ruongxua.vn

2. TÁC HẠI CỦA NƯỚC THẢI

Trong nước thải có rất nhiều chất bẩn, chất độc hại, các loại vi khuẩn gây bệnh... Các nguồn nước thải này nếu không được xử lí tốt sẽ gây ô nhiễm các môi trường đất, không khí, nước sinh hoạt và gây bệnh cho mọi người.

3. CÁCH XỬ LÍ NƯỚC THẢI

- Ở thành phố, thị xã, phải cho các nguồn nước thải chảy vào các hệ thống cống để đổ vào một khu vực nhất định. Ở đó, nước thải cần được làm sạch trước khi cho chảy ra ngoài.

- Không để nước thải ứ đọng, các sâu bọ sẽ không có nơi sinh sản. Hệ thống cống phải có nắp đậy kín.
- Ở nông thôn, nước thải từ gia đình, chuồng trại, phải được đổ ra hồ, ao, sông để chảy vào các cánh đồng tưới.

Nước thải là nguồn nước gây ô nhiễm môi trường xung quanh, từ đó mà gây nhiều bệnh tật cho con người.

Áp dụng tốt các biện pháp xử lí nước thải hợp vệ sinh là góp phần bảo vệ môi trường.

CÂU HỎI

1. Em hãy nêu các nguồn nước thải ở khu nhà em ở.
2. Nước thải có tác hại như thế nào ?
3. Muốn xử lí nước thải thì phải làm thế nào ?

thuongmaitr

28 KHÔNG KHÍ VÀ SỨC KHỎE

Hình 55. Dòng sông và rừng cây làm cho không khí trong sạch.

truongxua.vn

Hình 56. Miền biển là nơi có không khí trong sạch.

Hình 57. Đất lành chim đậu.

Không khí là một thành phần rất quan trọng trong môi trường tự nhiên. Con người có thể nhịn ăn và nhịn uống trong vài ngày nhưng lại không thể nhịn thở được vài phút.

Không khí trong sạch có nhiều tác dụng tốt tới sức khỏe. Vào các buổi sáng, ta hít thở không khí ở các vườn cây, ngoài bờ biển, chân đồi núi, trong công viên... thì ta sẽ cảm thấy tâm hồn sảng khoái và khỏe mạnh. Nếu ta phải sống gần các khu công nghiệp, các nhà máy thải ra quá nhiều bụi, khói, hơi khí độc... thì sẽ làm cho sức khỏe ngày càng giảm.

Không khí trong sạch có tác dụng giúp cho con người tồn tại và khỏe mạnh. Khi bầu không khí bị ô nhiễm thì sẽ có hại đến sức khỏe của mọi người.

Vì vậy mà mỗi người phải có ý thức giữ gìn và bảo vệ bầu không khí luôn luôn trong sạch.

CÂU HỎI

1. Em hãy nêu vai trò quan trọng của không khí đối với sức khỏe.
2. Khi nào thì không khí bị ô nhiễm? Em hãy nêu một ví dụ.
3. Muốn giữ gìn bầu không khí trong sạch thì ta phải làm gì ?

29 KHÔNG KHÍ BỊ Ô NHIỄM

1. VÌ SAO KHÔNG KHÍ BỊ Ô NHIỄM ?

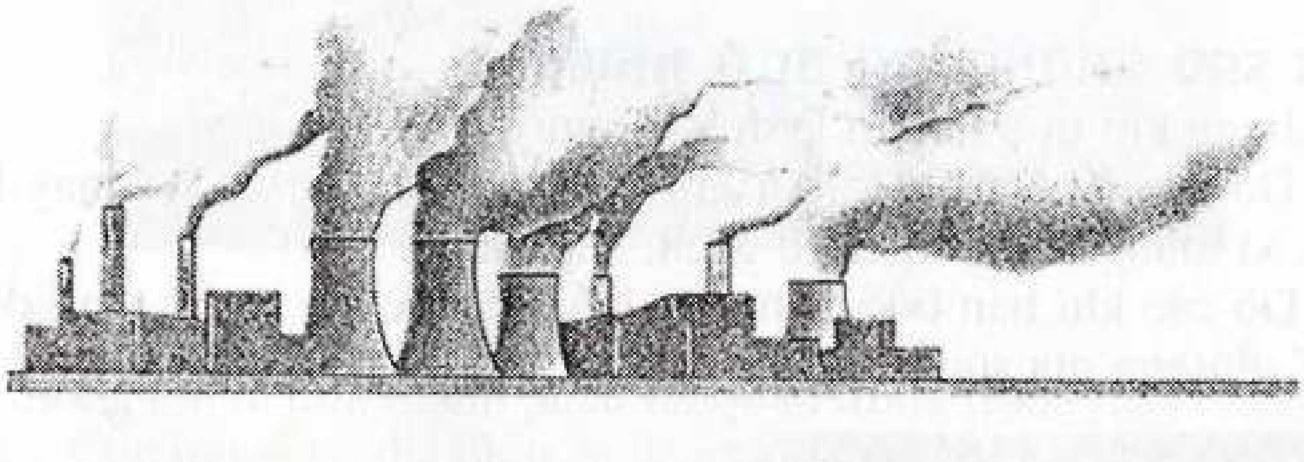
Không khí bị ô nhiễm là do các nguyên nhân sau :

- Do bụi, khói và các hơi khí độc sinh ra từ các nhà máy hóa chất, xi măng, nhiệt điện, lò gạch, bếp than...
- Do các khí bẩn bốc ra từ các bãi rác, các hố xí, hố tiểu, cống rãnh, chuồng gia súc.

ruongxua.vn

Hình 58. Khói thải ra làm ô nhiễm môi trường.

- Các vi khuẩn và nấm mốc gây bệnh cho người.
- Ở những vùng công nghiệp lớn về hóa chất, trong không khí còn chứa nhiều đám mây mang nhiều hơi a-xít và tạo nên những cơn mưa a-xít gây hại mùa màng.



Hình 59. Khói làm ô nhiễm không khí.

2. TÁC HẠI CỦA KHÔNG KHÍ BỊ Ô NHIỄM

- Gây khó thở, mệt mỏi, đau đầu do hít phải nhiều bụi, khói.
- Gây viêm nhiễm đường hô hấp do hít phải các hơi khí độc hằng ngày.
- Bị viêm phổi, bụi phổi, ung thư phổi do hít phải bụi than, bụi si-líc.
- Ảnh hưởng tới sức khỏe trong thời gian dài.

3. BIỆN PHÁP BẢO VỆ BẦU KHÔNG KHÍ TRONG LÀNH

- Các chất thải của người và súc vật phải được thu gom và xử lí.
- Không phóng uế bừa bãi ở nơi công cộng, không vứt rác và nhổ bậy ở nơi hội họp hay đường sá...
- Các nhà máy thải ra nhiều bụi khói, hơi khí độc phải được xử lí trước khi thải vào không khí.
- Trồng nhiều cây xanh xung quanh nhà máy, trường học, nhà ở để lọc sạch bụi, ngăn tiếng ồn và điều hòa không khí.

Hình 60. Hãy trồng các chậu cây cảnh để góp phần làm sạch không khí.

truongxua.vn

Không khí bị ô nhiễm có nhiều tác hại đến sức khỏe con người, làm hư hại cây trồng và các công trình kiến trúc.

CÂU HỎI

1. Tại sao không khí bị ô nhiễm ?
2. Không khí bị ô nhiễm sẽ gây những tác hại gì ?
3. Muốn bảo vệ bầu không khí trong sạch thì phải làm gì ?

30 TIẾNG ỒN VÀ SỨC KHỎE

1. NGUỒN GỐC GÂY RA TIẾNG ỒN

Tiếng ồn được phát sinh từ các hoạt động của con người như sau :

- Từ những lời nói chuyện, tiếng cười, tiếng la hét... từ các gia đình, cửa hàng, cơ quan, trường học, chợ búa và những nơi công cộng khác.
- Từ tiếng động cơ của xe máy, ôtô, tàu hỏa, tàu thủy, các nhà máy, xưởng thợ.
- Từ tiếng còi ôtô, xe máy, tàu thủy, còi tàu hỏa và tiếng rít của máy bay phản lực.
- Từ các dàn nhạc, đầu vi-đê-ô phát ra quá cường độ...

thuongmaitr

2. ẢNH HƯỞNG CỦA TIẾNG ỒN ĐẾN SỨC KHỎE

Khi tiếng ồn vượt quá tiêu chuẩn cho phép (lớn hơn 50 đề-xi-ben) thì con người sẽ xuất hiện một số rối loạn về thần kinh, thính giác như sau :

- Gây mất ngủ kéo dài làm cho cơ thể mệt mỏi.
- Gây nhức đầu, chán ăn làm giảm sút sức khỏe.
- Nếu cường độ quá cao còn làm cho trẻ em sợ hãi.
- Nếu kéo dài sẽ làm suy nhược thần kinh.

Hình 61. Ồn quá !

Hình 62. Đau đầu vì ồn quá !

Hình 63. Không học được vì ồn quá !

3. BIỆN PHÁP ĐỀ PHÒNG

- Có quy định về tiếng ồn ở những nơi công cộng.
- Có nếp sống văn minh trong các buổi sinh hoạt tập thể, trong sinh hoạt gia đình, trong vui chơi... nhất là về ban đêm.

ruongxua.vn

Tiếng ồn có cường độ quá lớn và kéo dài sẽ gây tác hại cho con người, làm mất ngủ, đau đầu và suy nhược thần kinh.

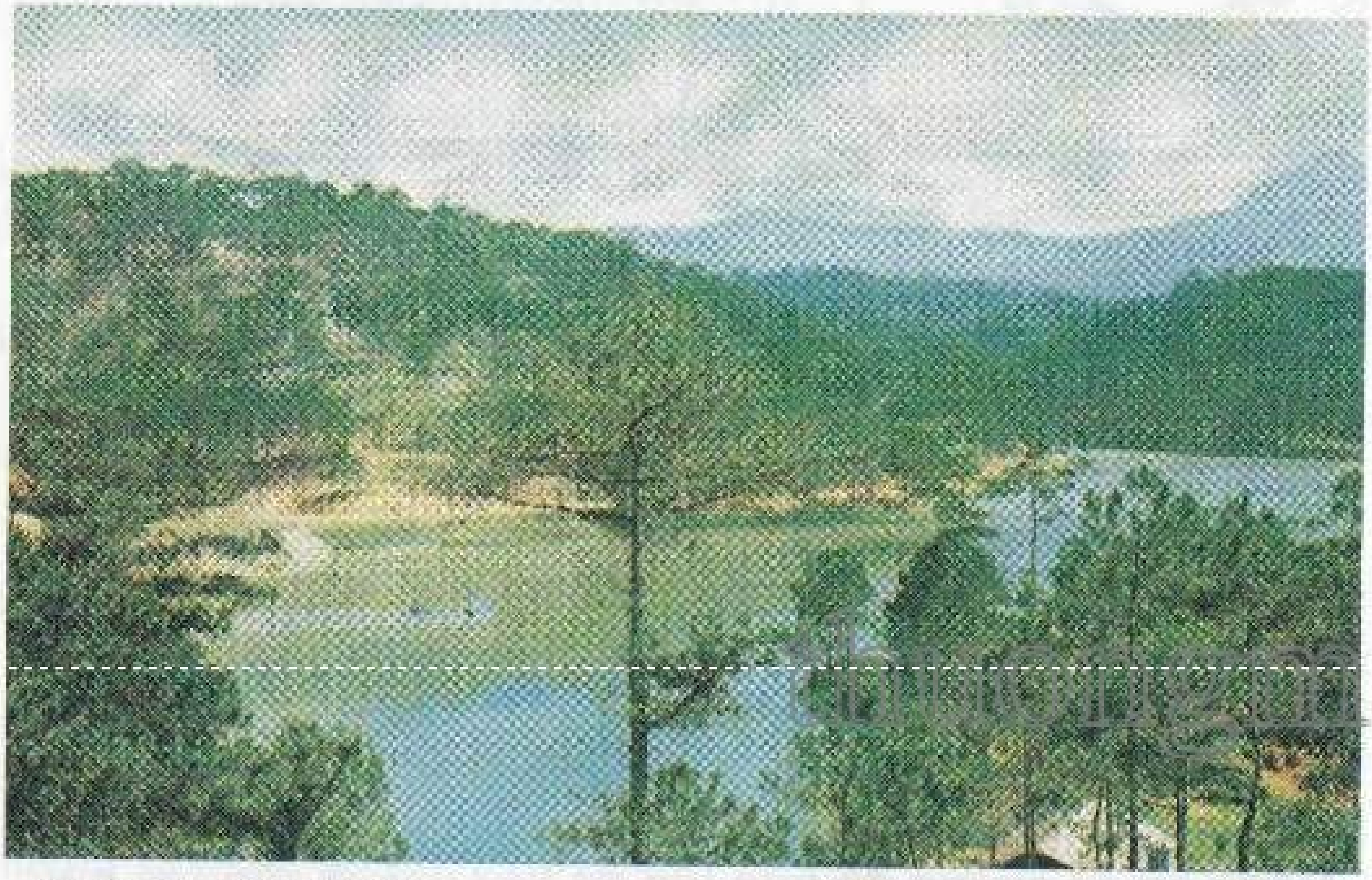
Ta phải có ý thức giữ yên lặng và trật tự ở những nơi công cộng.

CÂU HỎI

1. Em hãy kể những nguồn phát sinh ra tiếng ồn.
2. Tiếng ồn sẽ gây tác hại gì ?
3. Em phải làm gì để giảm tiếng ồn ?

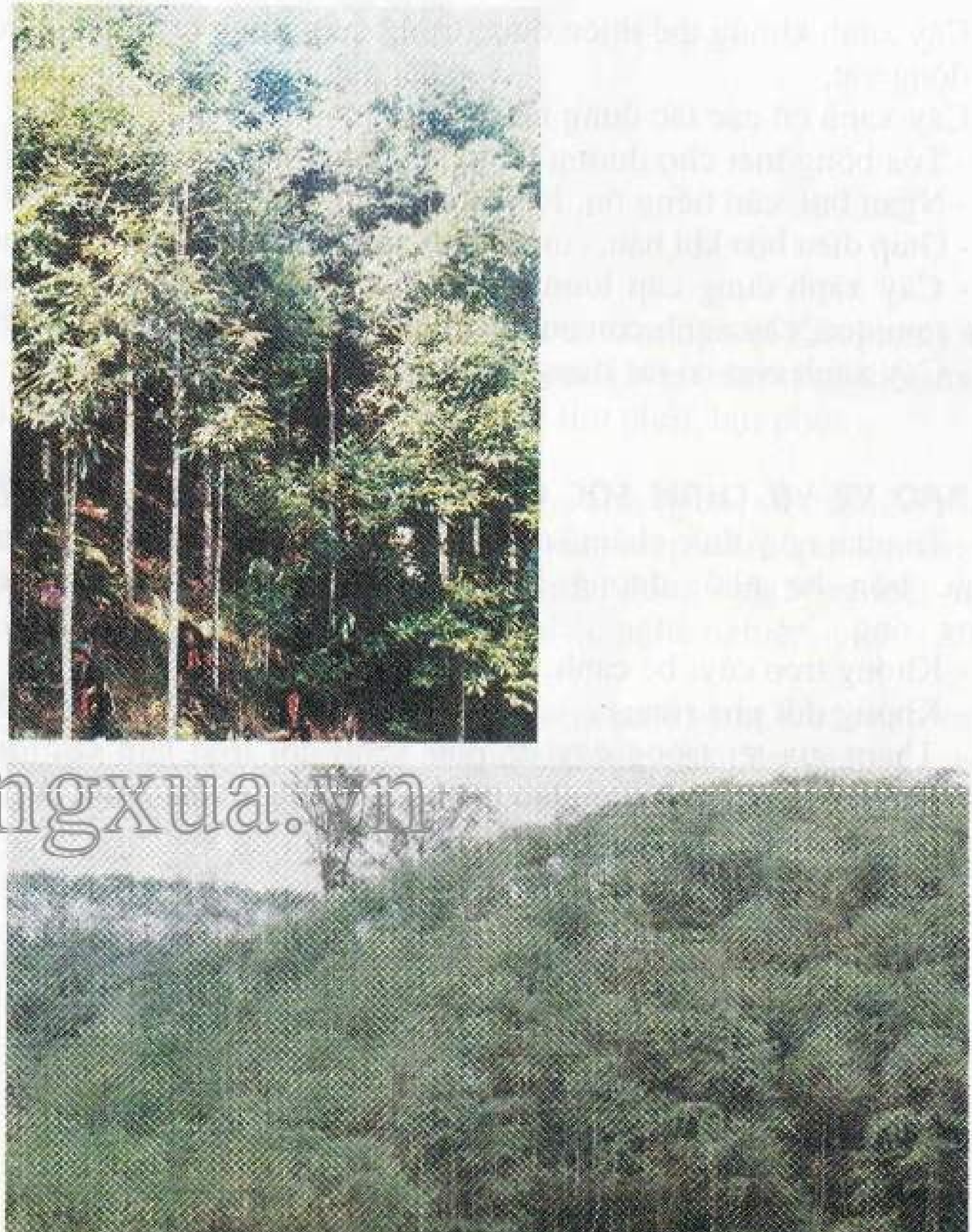
31 CÂY XANH VÀ SỨC KHỎE

1. ÍCH LỢI CỦA CÂY XANH ĐỐI VỚI SỨC KHỎE



Hình 64. Rừng thông.

Hình 65. Ruộng lúa.



truongxua.vn

Hình 66. Trồng cây phủ xanh đồi trọc.

Cây xanh không thể thiếu được trong cuộc sống của con người và động vật.

Cây xanh có các tác dụng như sau :

- Tỏa bóng mát cho đường làng, hè phố, xung quanh nhà.
- Ngăn bụi, cản tiếng ồn, lọc sạch không khí.
- Giúp điều hòa khí hậu, cung cấp ô-xi và thu nạp khí các-bô-níc.
- Cây xanh cung cấp lương thực (lúa, ngô, khoai, sắn...), các loại rau, quả, cây xanh còn cung cấp gỗ, làm thuốc chữa bệnh...
- Cây xanh còn có tác dụng ngăn cản lũ lụt...

2. BẢO VỆ VÀ CHĂM SÓC CÂY XANH

- Ta phải có ý thức chăm sóc cây xanh ở trong vườn cây của gia đình, trên hè phố, đường làng, trong công viên, vườn hoa công cộng...
- Không trèo cây, bẻ cành, hái quả, ngắt hoa.
- Không đốt phá rừng.
- Tham gia tết trồng cây để phủ xanh đồi trọc làm cho quê hương ngày càng xanh tươi, tạo nên môi trường xanh, sạch, đẹp.

thuongmaitr

Cây xanh có nhiều ích lợi cho sức khỏe con người. Ta phải có ý thức bảo vệ, chăm sóc và trồng nhiều cây xanh.

CÂU HỎI

1. Hãy nêu những ích lợi của cây xanh.
2. Muốn bảo vệ và chăm sóc cây xanh ta phải làm gì ?

32 ÔN TẬP

1. Không khí rất cần cho sự sống của con người. Khi không khí bị ô nhiễm sẽ gây nhiều tác hại cho sức khỏe và còn có thể gây ra nhiều bệnh nguy hiểm như bệnh ung thư phổi, bụi phổi...

2. Tiếng ồn là do các hoạt động của con người và các nhà máy, phương tiện giao thông gây ra. Nếu tiếng ồn phát ra quá lớn sẽ ảnh hưởng không tốt tới sức khỏe con người, tiếng ồn gây ra mệt mỏi, đau đầu, suy nhược thần kinh, bệnh điếc nghề nghiệp.

3. Cây xanh giúp cho môi trường luôn luôn trong sạch, cây xanh ngăn cản bụi, khói, tiếng ồn từ các nhà máy, sân bay, nhà ga, bến tàu tới khu dân cư.

uongxua.vn

33 KIỂM TRA

1 Không khí trong sạch sẽ có những tác dụng gì ?

2 Không khí bị ô nhiễm sẽ gây những ảnh hưởng gì đến sức khỏe ?

3 Em hãy nêu những tác hại do tiếng ồn quá lớn gây ra cho con người.

4 Cây xanh có những lợi ích gì ?

5 Tại sao lại phải trồng rừng để phủ xanh đồi trọc ?

thuongmaitr

MỤC LỤC

1. BẢO VỆ VÀ GIỮ VỆ SINH THÂN THỂ

Bài 1. Bảo vệ và giữ vệ sinh cơ quan hô hấp 4
Bài 2. Phòng bệnh đường hô hấp 6
Bài 3. Thực hành 8
Bài 4. Bảo vệ và giữ vệ sinh cơ quan tuần hoàn 9
Bài 5. Phòng bệnh tim, mạch 11
Bài 6. Rèn luyện thân thể, ăn uống, vui chơi hợp vệ sinh để phòng bệnh tim, mạch 13
Bài 7. Ôn tập 15
Bài 8. Bảo vệ và giữ vệ sinh cơ quan tiết niệu 16
Bài 9. Bệnh AIDS 18
Bài 10. Xây dựng nếp sống lành mạnh để phòng tránh bệnh AIDS 20
Bài 11. Ôn tập 21
Bài 12. Bảo vệ và giữ vệ sinh cơ quan thần kinh 22
Bài 13. Phòng bệnh thần kinh 24
Bài 14. Ôn tập 26
Bài 15. Kiểm tra 27

2. VỆ SINH DINH DƯỠNG

Bài 16. Thức ăn hằng ngày và các chất dinh dưỡng 29
Bài 17. Bảo quản thức ăn hằng ngày 32
Bài 18. Những điều cần biết khi nấu ăn 34
Bài 19. V.A.C trong gia đình và ích lợi của nó 36
Bài 20. Ôn tập 39
Bài 21. Kiểm tra 40

3. MÔI TRƯỜNG VÀ SỨC KHỎE

Bài 22. Bảo vệ và chăm sóc vật nuôi trong nhà 42
Bài 23. Những con vật trung gian truyền bệnh : Ruồi - Muỗi - Chuột 45
Bài 24. Cách xử lí rác và phân hợp vệ sinh 49
Bài 25. Ôn tập 52
Bài 26. Nước và sức khỏe 53
Bài 27. Cách xử lí các nguồn nước thải 56
Bài 28. Không khí và sức khỏe 59
Bài 29. Không khí bị ô nhiễm 61
Bài 30. Tiếng ồn và sức khỏe 64
Bài 31. Cây xanh và sức khỏe 66
Bài 32. Ôn tập 69
Bài 33. Kiểm tra 70

xuongxua.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản :
Giám đốc NGÔ TRẦN ÁI
Tổng biên tập VŨ DƯƠNG THỤY
Biên tập lần đầu :
NGUYỄN THỊ THÚ
Biên tập tái bản :
TRẦN THỊ THANH BÌNH
Biên tập mĩ thuật :
TÀO HUYỀN
LƯU CHÍ ĐỒNG
Minh họa :
TÀO HUYỀN
Biên tập kĩ thuật :
LÊ HOÀNG HẢI
Sửa bản in :
VƯƠNG TRÌNH
Chế bản :
PHÒNG CHẾ BẢN (NXB GIÁO DỤC)

thuongmaitr

uongxua.vn

thuongmaitruongxua.vn

SỨC KHỎE 3

Mã số : 1H320T3

In 140.000 bản, (QĐ01-GK) khổ 14,3 x 20,3 cm.
Tại Công ty In và Văn hóa phẩm - Bộ VHTT.
Số xuất bản : 1018/63-02.
In xong và nộp lưu chiểu tháng 1 năm 2003.

8 934980 200636

Giá: 2.500đ